

30-TAGE Diätplaner

Was sollst du tun?

GIB JEDEN TAG AN:



WIE HAST DU
den Tag überstanden?



6. TAG

Umarme heute jemanden und sag ihm, dass du ihn liebst – du wirst sehen, wie gut es dir tut!



WIE VIEL
Wasser hast du
getrunken?



HAST DU DEINEN
IdealBody® Shake
getrunken?



HAST DU DICH
HEUTE 15
MINUTEN LANG
für die
Gesundheit
deiner Seele
bewegt?



@abnehmen_mit_idealbody

facebook.com/idealbody.diatshakes

1. TAG



Hurra, die Diät beginnt! Mach ein Foto und wiege dich!



2. TAG



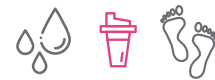
Wenn du heute aushältst, hast du eine der Sackgassen hinter dir!



3. TAG



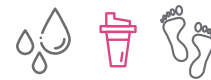
Viele geben hier auf, aber du bist stark! Mach weiter!



4. TAG



Lenk dich heute mit einem guten Film ab und versteck dich unter der Decke!



5. TAG



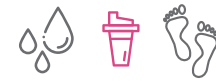
SCHON 5 TAGE VORBEI? DIE ZEIT VERGEHT SCHNELL! MACH EINEN SPAZIERGANG!



6. TAG



Entdecke heute eine neue Gemüseart! Die Welt abseits von Salat ist ganz groß!



7. TAG



Heute sollst du dich wiegen und aufschreiben, wo du gerade bist. Sei gespannt!



8. TAG



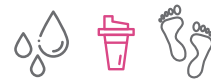
Leg dich in ein warmes Bad – du bist klasse, du hast es dir verdient!



9. TAG



Lies auf unserer Webseite die Erfolgsgeschichten – du kannst viel Kraft aus ihnen ziehen.



10. TAG



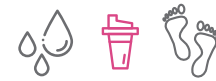
Spaziere heute eine kleine Strecke weiter – die frische Luft wirkt wunderbar!



11. TAG



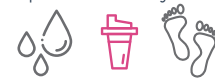
Erinnere dich an dein Ziel! Wenn du es dir vorstellst, motiviert es dich sehr!



12. TAG



Keine Ideen mehr fürs Mittagessen? Schau dir mal unsere Rezepte auf idealbody.de an!



13. TAG



Umarme heute jemanden und sag ihm, dass du ihn liebst – du wirst sehen, wie gut es dir tut!



14. TAG



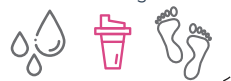
DU HAST DIE CHALLENGE DIÄT GESCHAFFT! MACH EIN FOTO VON DEM ERGEBNIS.



15. TAG



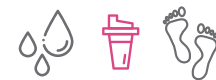
Bist du unsicher? Frag uns oder sprich mit anderen Abnehmwilligen!



16. TAG



Hör dir mal den Song I will survive an und singe bei voller Lautstärke mit!



17. TAG



Jedes Mal, wenn im Fernseher gegessen wird, mach einen crunch :)



18. TAG



Hol das Messband und die Waage und schau mal, wie weit du bereits bist.



19. TAG



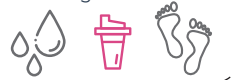
Heute halte mal durch und iss nicht von den Gerichten, die du für deine Familie gekocht hast.



20. TAG



Beschenke dich mit einer Kleinigkeit, wonach du schon seit langem sehnst!



21. TAG



DIE BUSY DAYS DIÄT IST ZU ENDE! TEILE DEINE ERFOLGE MIT ANDEREN!



22. TAG



Mach ein Foto von dir! Siehst du die Veränderungen? Du siehst echt super aus!



23. TAG



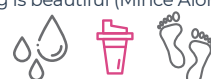
Nur noch eine kurze Woche! Du schaffst es!



24. TAG



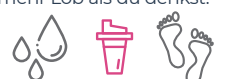
Schau dir mal einen guten Film an, zum Beispiel die Komödie: Big is beautiful (Mince Alors!)



25. TAG



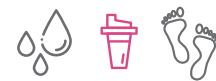
Achte auf die kleinen Komplimente – du bekommst mehr Lob als du denkst.



26. TAG



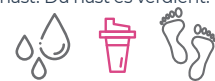
Ein schwierigerer Tag? Ruf jemanden an und erzähl ihm, was du auf dem Herzen hast.



27. TAG



Überrasche dich mit einem Geschmack, den du vermisst hast! Du hast es verdient!



28. TAG



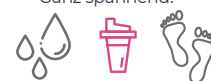
Du bist echt super! Motiviere die anderen mit einem Foto!



29. TAG



Nur noch 1 Tag – für morgen leg dir dein Lieblingskleid aus! Ganz spannend!



30. TAG



ENDE!!! DU HAST ES GESCHAFFT! ES HAT SICH GELOHNT, NICHT WAHR?





idealbody.de/dieatmethoden

WIE SOLLST DU ANFANGEN?

Als Anfänger/in findest du hier die ersten Schritte, wie du deinem Gewicht und deinen Zielen entsprechend die für dich ideale Diätmethode findest!

14
-Tage

CHALLENGE
DIÄT

Wir empfehlen sie über 10 kg Übergewicht für diejenigen, die eine ganz einfache Diätmethode bevorzugen. Du hast keine Sorgen mit dem Kochen, da du jede Mahlzeit mit Shakes ersetzen kannst.

GANZE KUR

(1-14. Tage)



+ 0,5 L / Tag klare Brühe aus Gemüsesuppe empfohlen



TIPP: Für weitere Gewichtsverlust kannst nach 2 Wochen Pause mit der 30-Tage Diät weitergehen.



Deine Ergebnisse (Gewicht, Zentimeter) kannst du im Diättagebuch führen:

idealbody.de/herunterladen

21
-Tage

Wenn du die überschüssigen Pfunde der letzten Monate loswerden möchtest oder du hast Angst, dass die 30-Tage Kur für den Anfang zu lang wäre, dann ist diese Diät ideal für dich.

1. PHASE

(1. Tag)



2. PHASE

(2-21. Tage)



30
-Tage

DIÄT

Du möchtest mit einer schonenden Methode deine Kilos loswerden, wobei du auf feste Mahlzeiten nicht komplett verzichten sollst.

1. PHASE

(1-3. Tage)



2. PHASE

(4-17. Tage)



3. PHASE

(18-30. Tage)



1200-1500 kcal

#einfachideal

Curvy

DIÄT

ÜBER 40+ KG

Auf hübsche Figur und Gesundheit sollst du auch bei deutlichem Übergewicht nicht verzichten! Wenn sich bereits mehr als 40 kg Überschuss angesammelt hat, keine Sorge: mit der deinen Bedürfnissen angepassten Diät kannst du die überflüssigen Pfunde Schritt für Schritt abnehmen.

1. PHASE

(1-3. Tage)



2. PHASE

(4-10. Tage)



3. PHASE

(11-24. Tage)



600 kcal

4. PHASE

(25-30. Tage)



1200-1500 kcal



TIPP: Wiederhole das ganze Diätprogramm, bis du das gewünschte Gewicht erreichst.