



Jari Fastner

LEICHTE KÜCHEN

DEIN EBOOK

LEICHTE KÜCHE

SEHR COOL, dass du dich dazu entschieden hast mein Angebot anzunehmen und dich gerade weiterentwickelst und an dir und deinem Körper arbeitest. Wenn du dir noch nicht das kostenlose E-Book von mir geholt hast, wo du den passenden Trainingsplan für dieses Ernährungskonzept von mir bekommst, solltest du es dir unbedingt holen. Du findest es gleich neben diesem kostenpflichtigen E-Book auf der Website von meinem Onlineprogramm:

WWW.VERLIEREGEWICHTGEWINNELEBEN.DE

Denn der kostenlose Trainingsplan ist die Grundlage für diesen Ernährungsplan und ist hervorragend mit ihm kombinierbar.

DER
POWER
ZIRKEL

Okay, ich gehe jetzt davon aus, dass du dir den kostenlosen Trainingsplan runtergeladen hast und jetzt bereit bist für den Ernährungsteil. Wie schon im Trainingsplan erwähnt, funktioniert Abnehmen auf Dauer nicht nur allein durch den richtigen Sport, sondern nur mit der optimalen Ernährung. Abnehmen ist zu 70% Ernährung und nur zu 30% Sport.

Für mich, als ausgebildeter Sportlehrer, ist das eigentlich ein Schlag in die Fresse. Ich stehe für Sport, liebe es mich zu bewegen und trotzdem muss ich den Abnehmerfolg zum größten Teil dem Essen zuschreiben!? Fair wäre doch eigentlich 50% Ernährung und 50% Sport, oder? Ja, das habe ich früher auch gedacht, ist es aber leider nicht, denn wir verbrennen durch Sport leider nicht so viel, wie wir gerne würden, denn dann könnten wir auch viel mehr essen.

Also ist nicht der Plan, viel Sport zu machen, um möglichst viel zu verbrennen, sondern sich gut zu ernähren, um viele Kcal zu sparen. Denn je mehr Kcal ich nicht zu mir nehme, umso mehr kann ich meine überschüssigen Fettreserven verbrennen. Und genau darum geht es. Dass du Dein aktuelles Fett (kein Speck, denn der kommt vom Schwein ;-)) verbrennst und dadurch langfristig dünn und gesund bleibst.



Jari Fastner



Ich habe bei vielen meiner Coachees gesehen, dass es Ihnen entweder leicht gefallen ist sich zu bewegen oder sich richtig zu ernähren. Die wenigsten beherrschen beides gleich perfekt. Da du nur mit der Kombination aus Ernährung und Sport langfristig Deine Ziele erreichen wirst, zeige ich dir mit diesem E-Book, wie du beides einfach und umsetzbar unter einen Hut bekommst. Ich erkläre dir das, damit du jetzt einmal selber überlegst, welcher Typ du eher bist. Bist du derjenige, dem es leichter fällt sich zu bewegen oder der, der es eher schafft sich richtig zu ernähren! Denn wenn du weißt welcher dieser Typen du eher bist, kannst du dich besser einstellen und deine Tage oder Wochen so planen, dass du trotzdem den Teil der dir schwerer fällt durchziehst. Mache dir bewusst, was dir leichter und was dir schwerer fällt, denn das Bewusstsein über die Dinge ist entscheidend für den nächsten Schritt:

VERÄNDERUNG!

Ich selber bin zum Beispiel jemand dem es leichter fällt sich zu bewegen, aber das ist bei meinem Job ja auch eigentlich klar und kein Geheimnis mehr! ;-)

Wobei ich auch sagen muss, dass es mir nicht so schwer fällt, die richtigen Dinge zu essen, ich bin da nicht so anspruchsvoll. Hauptsache die richtigen Inhaltsstoffe sind in meinem Essen enthalten, der Geschmack ist da zweitrangig. Meine Freunde und Bekannten lachen mich auch manchmal dafür aus, wenn ich erzähle, dass ich Thunfisch mit Nüssen aus einer Schale löftele! :D Es ist schon etwas skurril, aber wenn ich Eiweiß brauche, dann brauche ich halt Eiweiß! ;-)

Ich will nicht, dass du sowas machst, das verlange ich gar nicht! Ich will nur, dass du weißt, dass es auch noch ganz andere, viel härtere Ernährungsweisen gibt, als die, die du von mir heute bekommst.

Es geht auch nicht darum, in möglichst kurzer Zeit, möglichst viel abzunehmen, denn ich halte nicht viel von Crash-Diäten, die hält man nämlich nicht lange durch und erzielen dadurch langfristig keinen Sexybody, sondern enden eher im Jojoeffekt, was ich nicht für dich möchte. Denn ich möchte, dass du einmal abnimmst und dann dein Gewicht den Rest deines Lebens halten kannst. Wahrscheinlich wirst du ab und zu mal etwas mit deinem Körpergewicht schwanken, aber das ist völlig in Ordnung, denn nichts in der Natur ist immer gleich. Es muss zum Herbst alles verblühen, die Bäume müssen ihre Blätter verlieren, damit es zum Frühling wieder alles neu wachsen kann. So ist die Natur, es gibt „NIE“ eine Gerade!!!

Wenn du noch mehr willst, Blut geleckt hast, noch hungrig nach einem besseren, intensiveren Komplettprogramm bist, dann kann ich dir mit absolut reinem Gewissen mein Onlineprogramm zum Abnehmen empfehlen, es heißt www.verlieregewichtgewinneleben.de und hat schon sehr vielen meiner Coachees das Leben komplett verändert. Wir haben Absolventen, die haben damit über 70 Kilogramm verloren, was einfach unglaublich ist. Vor allem, sie sind bis heute noch dünn und sportlich, denn wir erarbeiten dir hier ein anderes Denken und damit eine Nachhaltigkeit die dich/sich gewaschen hat.

**„VERLIERE GEWICHT,
GEWINNE LEBEN“**

Ich möchte, dass du dich sehr leicht im Alltag ernähren kannst und gebe dir mit diesem Plan nicht jede einzelne Mahlzeit vor, denn dann machst du dich abhängig von mir und das möchte ich nicht. Ich gebe dir hier einige Tools an die Hand, die dein Leben im ersten Moment nicht wirklich einschränken werden, du hast also das Gefühl, dass du nicht viel anders machen musst, aber trotzdem wirst du einen recht großen Effekt erzielen.

KENNST DU DIE 80-20-REGEL VON PARETO? Mit 20% deines Einsatzes erreichst du 80% deines Erfolges und auch andersrum, also mit 80% deiner Mühe erreichst du nur 20% deiner Ergebnisse. Und genau dieses Prinzip machen wir uns zu nutze, denn es geht hier nicht darum auszusehen wie Arnold Schwarzenegger oder Sylvester Stallone. Es geht darum, dass du dauerhaft im Normalgewicht bist und damit ein gesundes Leben führen kannst. Nicht zu dick sein, aber auch nicht zu dünn! Das ist das Ziel! Wir werden daher an ein paar einfachen Schrauben deiner Ernährung drehen, also an den 20% und dadurch einen sehr großen Effekt, die 80%, erzielen! Diese Regel ist übrigens auch auf sehr viele andere Bereiche in deinem Leben übertragbar. Deswegen macht es Sinn, wenn du:



- 1.** Erkennst, welche deiner Tätigkeiten zu den 20% gehören, die den meisten Erfolg bringen
- 2.** Hauptsächlich und zuerst diese 20%-Tätigkeiten tust.
- 3.** Erkennst, welche Tätigkeiten eigentlich überflüssig sind
- 4.** Diese Tätigkeiten sein lässt oder einschränkst

Ich habe mein ganzes Leben nach dieser Regel ausgelegt und fahre sehr gut damit. Ich bin kein Perfektionist, denn es hat keinen Sinn zu versuchen, etwas zu perfektionieren, weil es einfach sehr viel Aufwand braucht und die letzten 4% sowieso nur von einem Bruchteil der Menschen wahrgenommen werden. Im Grunde genommen geht es darum Dinge wegzulassen, die nichts bringen, um damit viel mehr zu erreichen. Zum Beispiel mit Leichtigkeit dünn zu werden.

Eine Sache möchte ich dir noch sagen, die mir wirklich auf dem Herzen liegt, denn in meinem Leben hat diese Erkenntnis unglaublich viel verändert. Diese Information hat mein komplettes Leben unfassbar auf den Kopf gestellt und ist bis heute eine der wertvollsten Erkenntnisse in meinem Leben.

ES GEHT UM GLAUBENSsätze!

Ein Glaubenssatz ist letztendlich etwas was ich glaube, wo ich denke, dass mein Leben so funktioniert und mein Leben genau diesen oder solchen Regeln entspricht. Unterbewusst oft mehr als bewusst. Sie entstehen aus der Verarbeitung und Bewertung früherer Erlebnisse und bestimmen dein alltägliches Verhalten. Ein typisches Beispiel ist Abnehmen, denn die meisten Menschen und somit auch du haben den Glaubenssatz: „Abnehmen ist schwer“, Abnehmen hat mit Verzicht zutun, fordert viel unangenehme Disziplin, macht keinen Spaß! Aber ich stelle dir die Frage: Ist das wirklich so? Ist Abnehmen wirklich so unfassbar schwer, ist es wirklich so unangenehm und macht keinen Spaß?

Ich sage dir, „Abnehmen ist nicht schwer, denn man weiß heute zu 100% wie Abnehmen funktioniert, Schwer sind die Dinge von denen wir nicht wissen, wie und ob sie funktionieren! Abnehmen ist leicht, denn man weiß heute zu 100% ganz genau wie Abnehmen funktioniert! Es ist heute alles bewiesen und erforscht, **ABNEHMEN IST LEICHT!!!**

ABNEHMEN IST LEICHT!
ABNEHMEN IST LEICHT! **ABNEHMEN**
IST LEICHT!

ABNEHMEN IST EINE SICHERE SACHE!!!

Wenn du tust was ich dir in diesem Trainings- und Ernährungsplan mitgebe, dann wirst du Abnehmen, da kann dich fast nichts mehr von abhalten!

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG SOLL DICH SATT MACHEN, GUT IN DEINEN ALLTAG INTEGRIERBAR SEIN UND ZUM ABNEHMERFOLG FÜHREN.

Glaubenssätze, wie „Abnehmen ist schwer“, entstehen oft aus Erfahrungen, die wir gemacht haben. Da die meisten Menschen schon oft versucht haben abzunehmen und immer wieder gescheitert sind, bauen sich solche Glaubenssätze auf. Aber die Bedingungen sind doch nicht immer gleich, allein der Zeitpunkt spielt eine große Rolle in unserem Leben! Was vor 10 Jahren so war, muss heute doch schon lange nicht mehr so sein.

Vielleicht hast du vor 10 Jahren mal versucht abzunehmen und hast es nicht geschafft, weil deine Lebensumstände es dir einfach viel schwerer gemacht haben. Vielleicht hast du damals viel mehr gearbeitet, hast deutlich weniger Zeit gehabt und musstest dich viel mehr auf deinen Job konzentrieren als heute. Oder deine Kinder waren damals noch viel kleiner und du hast weniger Schlaf bekommen, weil du nachts immer raus musstest, was zur Folge hatte, dass dein Körper einfach schlechter abnehmen konnte, denn nur mit genügend Schlaf funktioniert Abnehmen optimal. Ich will dir damit sagen, dass du nicht immer aus deinen Erfahrungen schöpfen kannst, denn die Bedingungen in deinem Leben verändern sich im Laufe der Zeit! Und dieses Mal hast du sogar noch einen kompletten Ernährungs- und Trainingsplan von mir bekommen, was dir das Abnehmen garantiert! Du kannst also sofort loslegen mit dem Abnehmen, denn Abnehmen ist leicht!

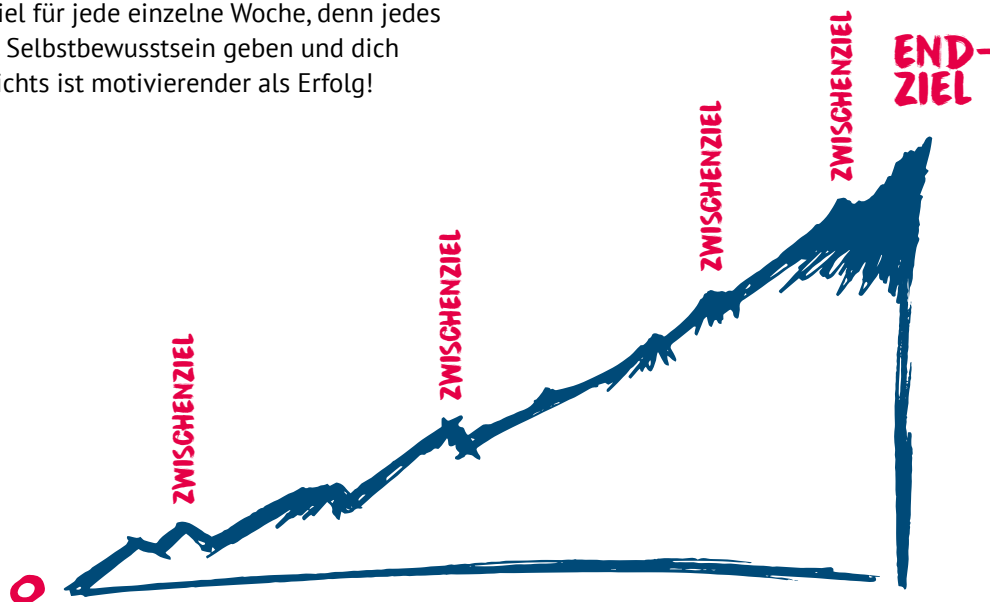
Glaubenssätze haben wir Menschen natürlich auch noch in sehr vielen anderen Bereichen in unserem Leben. Du kannst Dein Leben komplett verändern, nicht nur Deinen Körper. Voraussetzung ist dabei, dass du die Techniken von „Verliere Gewicht, Gewinne Leben“ anwendest! In meinem Leben hat das auch echt krass viel positiv verändert!

Setze dir ein Ziel: Das ist so elementar entscheidend, wenn du etwas erreichen möchtest. Denn wenn du ein Ziel hast und immer wieder dran denkst, dann fokussierst du dich viel mehr darauf, als wenn du dir sagst: „mal gucken, was ich erreichen werde, ich lasse es mal auf mich zukommen“! Setze dir ein Endziel und klammere dich daran fest, als wenn dein Leben davon abhängen würde!

Setze dir auch unbedingt ein Ziel für jede einzelne Woche, denn jedes erreichte Zwischenziel wird dir Selbstbewusstsein geben und dich motivieren weiterzumachen. Nichts ist motivierender als Erfolg!

Aufgabe für dich:

1. Setze dir ein Endziel
2. Setze dir jede Woche, für die jeweilige Woche ein neues Zwischenziel



Im Onlineprogramm „Verliere Gewicht, Gewinne Leben“ gehe ich noch genauer darauf ein und gebe dir noch spezielle Techniken an die Hand, wie du limitierende Glaubenssätze auflösen kannst und dadurch positive, freie Glaubenssätze in deinen Alltag integrierst.

Buche einfach auf

WWW.VERLIEREGEWICHTGEWINNELEBEN.DE

dein neues, geiles, dünnes Leben!

ALSO KOMMEN WIR ZU DEINEM

ERNÄHRUNGSPLAN

Grundsätzlich wirst du die Kohlenhydrate in deinem Essen reduzieren, was ein nicht allzu großer Aufwand mit einem relativ großen Abnehmeffekt erzielt!

Du kannst erstmal genauso weiter essen wie du dich aktuell ernährst, außer dass du abends keine Kohlenhydrate mehr isst. Und wenn ich sage „Keine Kohlenhydrate“, dann meine ich auch

„KEINE KOHLENHYDRATE!“

Morgens kannst du erstmal so essen wie du es aktuell tust, mittags auch. Aber abends wirst du die Finger/Gabel/Löffel/Stäbchen von den Kohlehydraten lassen! **An diese Regel wirst du dich halten, komme was wolle!!!**

Nach relativ kurzer Zeit wirst du sehen, dass dein Körperfett weniger wird, du leichter wirst und deinem Wunschgewicht näher kommst.

Ich gebe dir ganz bewusst nicht viele Regeln mit und mache es dir auch wirklich einfach. Denn wenn du auf zu viele Dinge achten musst, dann wird es zu anstrengend für dich und du verlierst dann dein Ziel aus den Augen! Und das darf nicht sein, denn du musst dein Ziel erreichen, du bist es dir und deinem Körper schuldig!!

KOHLENHYDRATHALTIGE LEBENSMITTEL:

(abends Finger weg)

- Brot (auch kein Vollkornbrot, kein Eiweißbrot, kein Knäckebrot)
- Nudeln (auch keine Vollkornnudeln)
- Reis (auch kein Vollkornreis)
- Kartoffeln
- Amarant
- Bulgur
- Haferflocken
- Hirse
- Knäckebrot
- Milch

OBST

- Ananas
- Apfel
- Aprikose
- Avocado
- Banane
- Birne
- Blaubeeren
- Brombeeren

- Clementinen
- Datteln
- Erdbeeren
- Feigen
- Melonen
- Granatapfel
- Kirschen
- Kiwi
- Mango
- Nektarine
- Orangen
- Pfirsich
- Physalis
- Pomelo
- Quitten
- Rosinen
- Weintrauben

GUTE LEBENSMITTEL:

(die ab jetzt abends in deinem Essen nicht nur vorkommen, sondern Hauptbestandteil sind!)

GEMÜSE

- Artischocken
- Aubergine
- Bambussprossen
- Blattsalat

- Blattspinat
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Chicorée
- Chinakohl
- Eisbergsalat
- Feldsalat
- Fenchel
- grüne Bohnen
- Gurke
- Hokkaido Kürbis
- Karotten
- Kohl
- Kohlrabi
- Paprika
- Pilze
- Porree
- Radieschen
- Rettich
- Romanasalat
- Rucola
- Sauerkraut, ungezuckert
- Spargel
- Spinat
- Steckrüben
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

FLEISCH

- Entenleber
- gekochter Schinken
- Hähnchen
- Hase
- Lammfleisch
- Pute
- Rinderfilet
- Rinderleber
- Rindersteak
- Schweinefilet
- Wild

FISCH & MEERESFRÜCHTE

- Austern
- Barsch
- Dorade
- Flusskrebbs
- Forelle
- Gambas
- Garnelen
- Heilbutt
- Kabeljau/Dorsch
- Karpfen
- Krabben
- Lachs

- Langusten
- Makrelen
- Pangasius
- Scampis
- Scholle
- Seelachsfilet
- Seeteufel
- Shrimps
- Surimi
- Thunfisch
- Wildlachs
- Wolfsbarsch
- Zander

Das sind nur Beispiele und du darfst natürlich auch andere Sachen am Abend essen, aber wirklich nur Dinge, die keine Kohlenhydrate enthalten. Das ist die einzige Bedingung, die ich für dich habe! Ansonsten kannst du erstmal so weiter essen wie du es bisher getan hast!

Wenn du jedoch noch schneller abnehmen möchtest, kannst du die Kohlenhydrate am Mittag auch noch reduzieren oder komplett weglassen. Somit wirst du mit ziemlicher Sicherheit noch schneller abnehmen.

Aber das wäre dann erst der zweite Step, wenn du auf einem Plateau bist und eine längere Zeit das Gewicht nicht runter gehen sollte!

Wenn du einen noch genaueren Ernährungs- und Trainingsplan haben möchtest und wirklich von Woche zu Woche geführt werden willst, solltest du dir unbedingt mein Onlineprogramm

„VERLIERE GEWICHT, GEWINNE LEBEN“

holen, denn es wird dein Leben positiv verändern! Und es dir noch viel einfacher machen!

Aufgaben für dich zusammengefasst:

- 1.** Setze dir ein Endziel
- 2.** Setze dir jede Woche ein Wochenziel
- 3.** Mache mindestens 3 mal die Woche den Trainingsplan
- 4.** Esse jeden Abend kohlenhydratfrei
- 5.** Wandel deine negativen Glaubenssätze in positive Glaubenssätze um

6. BONUS: mache das Onlineprogramm www.verlieregewichtgewinneleben.de und starte dein bestes Leben!!!

Damit du natürlich auch wirklich siehst, dass man mit diesen Zutaten echt leckere Sachen kochen kann, habe ich dir hier drei richtig coole Rezepte zusammengestellt, die wirklich sehr wenig Kohlenhydrate haben! Sie sind wirklich einfach zu kochen, denn wenn ich sie kochen kann, dann kann es jeder! Ich bin wirklich nicht der beste Koch und trotzdem kriege ich es hin! Und das beste dabei ist, es schmeckt sogar, wenn ich es koche!! :D



LACHS IM BACKPAPIER GEGART MIT GEMÜSE AUS DEM BACKOFEN:

ZUTATEN

- Zucchini
- Champignons, 300g
- Cherrytomaten, 200g
- Paprika, rot
- Brokkoli, 200g
- Zwiebelringe
- Zitrone
- Lachsfilet
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden und die Cherrytomaten halbieren. Das Lachsfilet mit Senf einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend belegst du den Lachs mit den Zwiebelringen und beträufelst ihn leicht mit etwas Zitronensaft. Nun wickelst Du den Lachs in Backpapier ein und verschließt die Enden, sodass ein kleines Päckchen entsteht. Alles zusammen, das Lachspäckchen und das Gemüse, kommen auf ein Backblech. Das Gemüse kann bei Bedarf noch mit Olivenöl und Rosmarin gewürzt werden. Zum Schluss lässt Du alles bei 180° C Umluft, 25–35min im Backofen garen.



WOKGEMÜSE MIT SCAMPI

ZUTATEN

- Scampi, 200g
- Paprika, rot und gelb
- Brokkoli
- Bambussprossen
- Champignons, 100g
- Sojasoße

ZUBEREITUNG

Schneide die Paprika in dünne Streifen und zerteile den Brokkoli in kleine Röschen. Die Champignons werden geviertelt.

Gib die geputzten Scampi in den Wok und brate diese rundherum kräftig an.

Sobald sie gar sind, gib die Scampi in eine extra Schüssel und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.

Anschließend brätst du das vorbereitete Gemüse mit den Bambussprossen 10–15 Minuten in dem Wok und löschst es mit etwas Sojasoße ab.

Zum Schluss gib die Scampi wieder hinzu und schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab.



GEMÜSE-QUICHE

– Rezept für 2 Personen –

ZUTATEN

- Kaisergemüse (TK), 500g
- Zwiebel
- Schinkenwürfel (fettarm), 75g
- Feta
- Eier, 6
- Frischkäse, 1EL
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Paprika (rosenscharf)

ZUBEREITUNG

Gare das Kaisergemüse 8–10 Minuten in kochendem Wasser und lasse es danach gut abtropfen. Währenddessen verquirlst Du die Eier, den Frischkäse und die Gewürze in einem Gefäß zu einer glatten Masse.

Zwiebeln und Feta klein würfeln.

Gib das abgetropfte Gemüse in eine Quiche-Form und gieße die Ei-Masse darüber.

Anschließend werden die Schinken- und Zwiebelwürfel, sowie der Feta, auf der Quiche verteilt.

Alles leicht durchmengen.

Zum Schluss garst Du die Quiche bei 200° C (Umluft nicht empfehlenswert) ca. 20 Minuten im Ofen.