

DER 12 WOCHEN AKTIV PLAN

Lass es entspannter angehen: Mit dieser Methode nimmst du langsamer ab, aber auch beständiger.

+ PRO WOCHE MIND. 2.000 KALORIEN
DURCH BEWEGUNG/SPORT VERBRENNEN



WOCHE 1 WOCHE 2 WOCHE 3 WOCHE 4 WOCHE 5 WOCHE 6 WOCHE 7 WOCHE 8 WOCHE 9 WOCHE 10 WOCHE 11 WOCHE 12

Entlastungs- woche (Fit mit Thermomix®)	6 Tage normal essen (Fit mit Thermomix®)	6 Tage normal essen (Fit mit Thermomix®)	6 Tage normal essen (Fit mit Thermomix®)	6 Tage normal essen (Fit mit Thermomix®)	6 Tage normal essen (Fit mit Thermomix®)	Entlastungs- woche (Fit mit Thermomix®)	6 Tage normal essen (Fit mit Thermomix®)	6 Tage normal essen (Fit mit Thermomix®)	6 Tage normal essen (Fit mit Thermomix®)	6 Tage normal essen (Fit mit Thermomix®)	6 Tage normal essen (Fit mit Thermomix®)
2 Shakes z. B. Frühstück Mittag Abendessen	z. B. Frühstück Mittag Abendessen Snack	2 Shakes z. B. Frühstück Mittag Abendessen	z. B. Frühstück Mittag Abendessen Snack								
1 Mahlzeit z. B. Mittag	1.500-1.600 KCAL PRO TAG	1 Mahlzeit z. B. Mittag	1.500-1.600 KCAL PRO TAG								
	1 Tag Fasten		1 Tag Fasten								
	z. B. Fastenmahl- zeit		z. B. Fastenmahl- zeit								
1.000-1.200 KCAL PRO TAG	INSG. 500-600 KCAL PRO TAG	INSG. 500-600 KCAL PRO TAG	INSG. 500-600 KCAL PRO TAG	INSG. 500-600 KCAL PRO TAG	INSG. 500-600 KCAL PRO TAG	1.000-1.200 KCAL PRO TAG	INSG. 500-600 KCAL PRO TAG	INSG. 500-600 KCAL PRO TAG	INSG. 500-600 KCAL PRO TAG	INSG. 500-600 KCAL PRO TAG	INSG. 500-600 KCAL PRO TAG



Cookidoo®

Viele weitere Rezepte
findest du in unseren „Fit mit
Thermomix®“-Büchern oder
auf Cookidoo®.



Den Weekly Planner zum Selberausfüllen findest du auf S. 170 und 172 oder
hier zum Downloaden: www.thermomix.de/planner