

DER 6 WOCHEN POWER PLAN

In sechs Wochen kannst du einiges erreichen. Diese Methode ist für schnelle Erfolge gemacht.



Cookidoo®

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

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



WOCHE 1

**Entlastungswoche
(Fit mit Thermomix®)**

2 Shakes
z. B.
Frühstück
Abendessen

1 Mahlzeit
z. B.
Mittag

1.000-1.200 KCAL PRO TAG

WOCHE 2

**6 Tage normal essen
(Fit mit Thermomix®)**

z. B.
Frühstück
Mittag
Abendessen
Snack

1.500-1.600 KCAL PRO TAG

1 Tag Fasten

z. B.
Fastenmahlzeit
INSG. 500-600 KCAL PRO TAG

WOCHE 3

**5 Tage normal essen
(Fit mit Thermomix®)**

z. B.
Frühstück
Mittag
Abendessen
Snack

1.500-1.600 KCAL PRO TAG

2 Tage Fasten

z. B.
Fastenmahlzeit
INSG. 500-600 KCAL PRO TAG

WOCHE 4

**6 Tage normal essen
(Fit mit Thermomix®)**

z. B.
Frühstück
Mittag
Abendessen
Snack

1.500-1.600 KCAL PRO TAG

1 Tag Fasten

z. B.
Fastenmahlzeit
INSG. 500-600 KCAL PRO TAG

WOCHE 5

**5 Tage normal essen
(Fit mit Thermomix®)**

z. B.
Frühstück
Mittag
Abendessen
Snack

1.500-1.600 KCAL PRO TAG

2 Tage Fasten

z. B.
Fastenmahlzeit
INSG. 500-600 KCAL PRO TAG

WOCHE 6

**6 Tage normal essen
(Fit mit Thermomix®)**

z. B.
Frühstück
Mittag
Abendessen
Snack

1.500-1.600 KCAL PRO TAG

1 Tag Fasten

z. B.
Fastenmahlzeit
INSG. 500-600 KCAL PRO TAG



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