

## Liebe/r „FastenbrecherIn“!

Fast 14 Tage schon hältst du dich an den Plan, hast Bewegung in deinen Alltag integriert und hast vielleicht auch die eine oder andere Sporteinheit hinter dich gebracht – weiter so!

Zeit für einen kleinen Rückblick - was du schon alles geschafft hast

- Strenges Fastenbrechen Tag 1-7
- Kalorienreduzierte Kost Tag 8 – 14

Tag 1 – 7 hast du langsam alle Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß) in deine Ernährung eingeführt.

Tag 8 – 15 hast du deinen Körper langsam daran gewöhnt, dass er mehr Energie in Form von Nahrung zur Verfügung gestellt bekommen hat.

### Und nun kommt der letzte Teil der **Kalorienaufbau Tag 15 - 21**

*Halte dich bitte an meine Vorgaben, um ungewollte Gewichtszunahmen zu vermeiden.*

Was erwartet dich nun in dieser kommenden Woche...

An deinem Tag 14 hast du 1000 kcal zu dir genommen und die kommende Woche werden wir uns langsam bis 1700 kcal hocharbeiten. Wie es danach weitergehen kann, schreib ich dir am Ende deiner letzten Woche – immer ein Schritt nach dem anderen.

Es warten die kommenden Tage tolle schmackhafte Rezepte auf dich und zusätzlich bekommst du jeden Tag weitere Rezepte, die du nach den 21 Tagen ausprobieren und auch gerne fix in deinen Speiseplan aufnehmen kannst.

Solltest du zugenommen haben, bitte nicht verzweifeln! Jeder Mensch hat einen anderen Gesamtumsatz. Das bedeutet, dass jeder Mensch seinem Körper täglich eine unterschiedliche Höhe an Kalorien zuführen muss um sein Gewicht zu halten. Klingt kompliziert, ist es aber nicht!



Mit herzlichen Grüßen

*Alexandra Schleifer*

**Interessensvertreterin** deines Körpers  
Coach & Speaker | Heilfasten - Ernährung – Gesundheit