



HELLO DREAM BODY!



Wochenplaner für
deine Slim Challenge

INHALT

Seite 4

SAY „HELLO“ TO YOUR DREAMBODY!

Seite 6

DEINE 4 WOCHEN SLIM CHALLENGE

Seite 7

HÜRDEN GEKONNT MEISTERN

Seite 8

DARAUF KOMMT ES AN – DAS KALORIENDEFIZIT

Seite 8

DEINE ZIELE

Seite 9

ABNEHMEN WAR NOCH NIE SO LECKER

Seite 10

DEIN ERNÄHRUNGS-EINMAL-EINS

Seite 11

I AM A QUEEN AND THE GYM IS MY CASTLE

Seite 12

ZUCKER UND WASSER

Seite 13

SLIM QUEEN CHALLENGEPLAN

Seite 18

DEINE PLÄNE ZUM SELBER BEFÜLLEN

Seite 26

REZEPTE

Seite 34

ZIEL ERREICHT!

Seite 36

CONTACT US

**PREVIEW
SLIM
GUIDE**

SAY "HELLO" TO YOUR DREAMBODY!

Hallo liebe GYMQUEEN,

Lass uns ehrlich sein! Wer hat schon rund ums Jahr den perfekten Körper? Besonders nach Weihnachten, Urlauben oder stressigen Phasen, in denen wir eben einmal zu oft zu den Schokoriegeln gegriffen haben, ist der Wunsch bei fast allen von uns da, ein paar Kilos abzunehmen. Doch manchmal stehen uns Hürden im Weg oder der innere Schweinhund meldet sich mal wieder dann zu Wort, wenn wir ihn gerade gar nicht gebrauchen können.

Der erste Schritt ist manchmal schwer und das Durchhalten sowieso, darum lass uns deine Ziele gemeinsam angehen!

Die GYMQUEEN 4 Wochen Slim Challenge unterstützt dich dabei, dein Ziel zu erreichen. Mit diesem Guide begleiten wir dich während der Challenge, damit du in ein paar Wochen dein Spiegelbild mit „**Hello Dreambody**“ begrüßen kannst. Unser Slim Guide hilft dir, einen Plan zu haben, gibt wertvolle Tipps und Wissen rund um das Thema Ernährung, Rezeptideen und natürlich eine Menge Motivation. Und wenn die Motivation doch mal wanken sollte, dann steht die GYMQUEEN Community hinter dir! **#teamgymqueen**

Los geht's: Tu heute etwas, für das dir dein zukünftiges Ich danken wird.

Dein **GYMQUEEN
TEAM**

DEINE 4 WOCHEN SLIM CHALLENGE

Wir stehen hinter dir und feuern dich an, damit du deine Ziele erreichst und in Shape kommst. Der Weg zu deinem Dreambody ist gar nicht so steinig, wie du vielleicht vermutest. In Kürze zusammengefasst, geht es um folgende Punkte, die wir in diesem Slim Guide Schritt für Schritt mit dir durchgehen werden.



Hürden gekonnt meistern:

Die typischen Abnehmfehler und wie man sie umgeht



Darauf kommt es an:

Achte auf ein gesundes Kaloriendefizit



Abnehmen war noch nie so lecker:

Ersetze täglich 3 Wochen lang eine Mahlzeit und 1 Woche lang 2 Mahlzeiten mit dem Slim Queen Shake



Das **Ernährungs-**Einmal-Eins



I am a Queen and the Gym is my Castle



Vermeide **Haushaltszucker** so gut wie möglich



Trinke jeden Tag mindestens **1,5 Liter Wasser**

GYMQUEEN

MOTIVATION

„Abnehmen ist das einzige Spiel, in welchem du gewinnst, wenn du verlierst.“

Karl Lagerfeld

DEIN CHALLENGE PLAN

WOCHE 1

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Essen							
Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
Summe (Richtwerte)							
Wasser							
Sport							
Highlight		HAPPINESS LOOKS GREAT ON YOU!					

Kreuze an, wie viel du getrunken hast!



GYMQUEEN
TIPP:
Der Fluffy Protein Riegel von GYMQUEEN ist der perfekte eiweißreiche Snack für Zwischendurch & enthält keinen zugesetzten Zucker.

DEIN CHALLENGE PLAN

WOCHE 2

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Essen							
Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
Summe (Richtwerte)							
Wasser							
Sport							
Highlight							OMG: YOU LOOK GREAT!

Kreuze an, wie viel du getrunken hast!

GYMQUEEN
TIPP:



Wenn dir Kaffee ohne Zucker einfach nicht schmeckt, probiere doch mal die GYMQUEEN Tasty Drops. So bekommst du leckeren Geschmack, ganz ohne Kalorien.

DEIN CHALLENGE PLAN

WOCHE 3

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Essen							
Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
Summe (Richtwerte)							
Wasser							
Sport							
Highlight		<p>YOU' ARE YOUR ONLY LIMIT!</p>					

Kreuze an, wie viel du getrunken hast!

DEIN CHALLENGE PLAN

WOCHE 4

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Essen							
Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
Summe (Richtwerte)							
Wasser							
Sport							
Highlight							

Kreuze an, wie viel du getrunken hast!

GYMQUEEN
TIPP:
Sport kannst du ganz einfach in deinen Alltag einbauen. Fahre mit dem Fahrrad statt dem Bus, benutze Treppen statt dem Aufzug, besuche Kollegen im Büro, statt sie anzurufen.

