



# 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
<b>Essen</b>							
Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
Summe (Richtwerte)							
<b>Wasser</b>							
<b>Sport</b>							
<b>Highlight</b>		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
<b>Essen</b>							
Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
Summe (Richtwerte)							
<b>Wasser</b>							
<b>Sport</b>							
<b>Highlight</b>							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
<b>Essen</b>							
Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
Summe (Richtwerte)							
<b>Wasser</b>							
<b>Sport</b>							
<b>Highlight</b>		<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
<b>Essen</b>							
Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
Summe (Richtwerte)							
<b>Wasser</b>							
<b>Sport</b>							
<b>Highlight</b>							

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.

