Dein Reset-Plan für *Muskeln & Form*

10 Tage, damit dein Training auch ankommt

Bessere Erholung | Genug Protein | Besser schlafen

KOSTENLOSER GUIDE

Schön, dass du *da bist* 👋

Die Warnsignale auf der nächsten Seite kennen viele aus eigener Erfahrung, und die meisten ignorieren sie viel zu lange. Dieser Plan fasst zusammen, was bei vielen aus unserer Community funktioniert hat: ein paar einfache Hebel für 10 Tage, ohne dass du dein ganzes Leben umkrempeln musst.

Das hier ist kein medizinisches Programm, sondern Erfahrung aus dem Alltag. Und du machst es nicht allein: Die Person, von der du den Plan hast, begleitet dich durch die 10 Tage.

SO NUTZT DU DEN PLAN

1 **Heute: Selbsttest machen**
Kreuz auf Seite 3 an, was auf dich zutrifft, und schick deine Punktzahl als Antwort in den Chat, in dem du den Plan bekommen hast. Dauert eine Minute.

2 **Tag 1 bis 10: dranbleiben**
Halt dich so gut es geht ans Tagesprotokoll und hak im Tracker ab, was du geschafft hast.

3 **Tag 11: vergleichen**
Test nochmal machen, neue Zahl schicken, und dann schaut ihr zusammen drauf, was sich getan hat.

DIESER PLAN IST PHASE 1 VON DREI

PHASE 1 · DU BIST HIER	PHASE 2	PHASE 3
Reset	**Aufbau**	**Routine**
10 Tage, dieser Plan	ab Tag 11	was bleibt

Was hinter Phase 2 und 3 steckt, liest du an Tag 11 auf Seite 9.

Wie gestresst ist dein System *gerade?*

Kreuz bei jedem Punkt an, wie oft das bei dir vorkommt. Die Zahl am Ende brauchst du an Tag 11 nochmal.

WARNSIGNAL	NIE · 0	MANCHMAL · 1	OFT · 2
Aufwachen zwischen 2 und 4 Uhr und dann schwer wieder einschlafen	○	○	○
Den ganzen Tag erschöpft auch wenn du eigentlich genug geschlafen hast	○	○	○
Heißhunger, vor allem auf Süßes meistens am Nachmittag oder am Abend	○	○	○
Mehr Bauch als früher obwohl du eigentlich nicht mehr isst als sonst	○	○	○
Blähbauch oder Verdauung außer Takt im Stressmodus hat Verdauung einfach keine Priorität	○	○	○
Innere Unruhe du kommst schwer runter, auch wenn gar nichts los ist	○	○	○
Haare werden dünner Dauerstress kann Haarwurzeln in die Ruhephase schicken	○	○	○
Du schwitzt schneller als früher Stress bringt dich leichter ins Schwitzen	○	○	○

Deine Punktzahl _____ von 16

0 bis 4

Im grünen Bereich

Der Plan hilft dir, dass das auch so bleibt.

5 bis 9

Auf Anschlag

Genau für diesen Punkt ist der Plan gemacht.

10 bis 16

Überlebensmodus

Nimm die 10 Tage ernst und lass starke Beschwerden bitte auch ärztlich anschauen.

Das ist eine Einschätzung für dich, keine Diagnose.

💬 **Schick deine Zahl als Antwort in den Chat, in dem du den Plan bekommen hast. Dann habt ihr an Tag 11 was zum Vergleichen.**

Warum Form in der *Erholung* entsteht

Muskeln wachsen im Schlaf, nicht im Training. Wer müde noch härter trainiert, hält sein Stresssystem dauerhaft oben, und das bremst genau die Erholung, in der sich was aufbaut.



PROTEIN-FAUSTREGEL

Dein Körpergewicht mal 1,6 ergibt die Gramm Protein pro Tag. Bei 70 kg sind das rund 110 g, am besten verteilt auf 3 bis 4 Mahlzeiten.

FOTO STATT WAAGE

Mach an Tag 1 und an Tag 11 ein Foto im gleichen Licht. Die Waage sagt dir wenig, das Spiegelbild deutlich mehr.

SO KANN DEINE WOCHE IN DEN 10 TAGEN AUSSEHEN

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Kraft	Gehen	Kraft	Gehen	Kraft	Gehen	Pause

Und in den 10 Tagen?

Du trainierst weiter, nur schlauer: Krafttraining mit Pausentagen dazwischen und ohne dich jedes Mal komplett auszupowern. Wie genau, steht bei Hebel 4 auf Seite 5.

Die 5 Hebel, die den *Unterschied machen*

Du musst nicht alles auf einmal ändern. Diese fünf Punkte tragen den Großteil, und bei jedem steht dabei, woran es am häufigsten hakt.

1 **Morgenlicht statt Handy**

Die ersten 30 Minuten nach dem Aufwachen: kein Handy, dafür 5 bis 10 Minuten Tageslicht, am besten kurz raus. Das hilft deinem Rhythmus, morgens wach und abends müde.

Häufigster Fehler: nur durchs Fenster schauen. Draußen ist das Licht um ein Vielfaches stärker, auch wenn's bewölkt ist.

2 **Blutzucker stabil halten**

Jeder Zucker-Absturz ist für deinen Körper Stress und bringt den nächsten Heißhunger gleich mit. Also proteinreich frühstücken, keine leeren Kohlenhydrate und feste Essenszeiten.

Häufigster Fehler: das Frühstück auslassen und dafür abends umso mehr essen.

3 **Kaffee erst 90 Minuten nach dem Aufstehen**

Morgens ist dein Cortisol von Natur aus am höchsten, da braucht's den Kaffee obendrauf eigentlich nicht. Warte 90 Minuten und trink nach 14 Uhr keinen mehr, gerade der Nachmittagskaffee hält viele abends wach.

Häufigster Fehler: den Kaffee einfach durch Energydrinks ersetzen, da ist genauso Koffein drin.

4 **Training, aber mit Pausen**

Krafttraining 2- bis 3-mal, mit mindestens einem Pausentag dazwischen, dazu täglich 20 bis 30 Minuten Gehen. Hör pro Satz auf, wenn noch 1 bis 2 Wiederholungen drin wären.

Häufigster Fehler: jeden Tag bis zum Umfallen trainieren und sich dann wundern, warum nix vorangeht.

5 **Der 4-7-8 Atem vor dem Schlafen**

4 Sekunden einatmen, 7 halten, 8 ausatmen, 5 Runden. Das lange Ausatmen hilft deinem Nervensystem runterzufahren. Klingt zu simpel, bringt aber mehr, als man denkt.

Häufigster Fehler: es nur machen, wenn man eh schon wach liegt. Jeden Abend ist der Punkt.

Dein *Tagesprotokoll*

So sieht jeder der 10 Tage aus. Häng dir diese Seite am besten irgendwo sichtbar auf.

06:30–07:00	**Aufstehen ohne Snooze** Kurz raus oder Fenster auf, 5 bis 10 Minuten Tageslicht. Handy bleibt aus. 500 ml Wasser trinken.
07:30	**Proteinreiches Frühstück** Zum Beispiel ein Complete Shake mit Beeren oder Eier mit Gemüse. Kein Zucker, kein Weißmehl.
08:00–09:00	**Erster Kaffee (optional)** Frühestens 90 Minuten nach dem Aufstehen. Letzter Kaffee des Tages: 14 Uhr.
12:30	**Mittagessen + 10 Minuten gehen** Gemüse zuerst, dann Protein, dann Kohlenhydrate. Danach ein kurzer Spaziergang.
16:00–18:00	**Bewegung** Krafttraining oder 20 bis 30 Minuten zügiges Gehen. Danach was mit Protein essen.
18:30	**Leichtes Abendessen** Zum Beispiel ein Complete Shake oder Fisch mit Gemüse. Danach nichts mehr essen.
21:00	**Bildschirme aus** Handy in den Flugmodus, Licht dimmen. Dein Körper braucht die Dunkelheit, um müde zu werden.
21:30	**4-7-8 Atmung** 5 Runden: 4 Sekunden ein, 7 halten, 8 aus. Direkt im Bett.
22:00	**Schlafen** Ziel: 7 bis 8 Stunden. Jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit, auch am Wochenende.

Essen für die *10 Tage*

Keine Diät und kein Kalorienzählen. Nur ein paar klare Ja und Nein für 10 Tage.

DAVON MEHR

- **Fetter Fisch** - Lachs, Makrele, Omega-3
- **Blattgemüse & Brokkoli**
- **Beeren** - voller Pflanzenstoffe
- **Avocado & Nüsse** - gute Fette
- **Eier** - Protein am Morgen
- **Haferflocken** - halten lange satt
- **Kräutertee** statt dritter Kaffee

FÜR 10 TAGE WEGLASSEN

- × **Zucker** & Süßgetränke
- × **Weißmehl** & Fertigprodukte
- × **Alkohol** - stört den Tiefschlaf
- × **Kaffee nach 14 Uhr**
- × **Große Mahlzeiten** nach 19 Uhr
- × **Crash-Diäten** - Hungern ist auch Stress
- × **Doomscrolling** vor dem Schlafen

3 SCHNELLE FRÜHSTÜCKE

Complete Shake mit Beeren 2 Min

Avocado-Ei-Toast 10 Min
2 Eier, Avocado, Roggenbrot, etwas Zitrone

Beeren-Joghurt-Bowl 5 Min
Naturjoghurt, Beeren, Walnüsse, Leinsamen, Zimt

WENN DER HEISSHUNGER KOMMT

Skyr natur mit Beeren

2 gekochte Eier

Apfel mit Mandelmus

Gemüsesticks mit Hummus

Eine kleine Handvoll Nüsse

Lieber einer davon als die halbe Tafel Schokolade 😉

Warum der Plan morgens auf einen Complete Shake setzt

Ein stabiler Blutzucker am Morgen ist einer der wichtigsten Hebel in diesem Plan. Ein pflanzlicher Complete Shake bringt Protein, Ballaststoffe und Mikronährstoffe in einer Mahlzeit mit, und das in zwei Minuten. Deshalb gehört er bei vielen aus unserer Community fest zum Morgen.

Du willst wissen, welcher Shake das ist? Frag einfach im Chat nach, in dem du den Plan bekommen hast.

Dein *10-Tage-Tracker*

Hak jeden Tag ab, was du geschafft hast. Perfekt musst du nicht sein, dranbleiben reicht.

GEWOHNHEIT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Morgenlicht getankt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kein Handy in der ersten Stunde	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Protein zu jeder Mahlzeit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaffee-Regel eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Training oder Gehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4-7-8 Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vor 22:30 im Bett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vorher / *Nachher*

Einmal an Tag 1 und einmal an Tag 11 ausfüllen. Bewerten von 1 (schlecht) bis 10 (top), wo nichts anderes steht.

	TAG 1	TAG 11
Selbsttest-Punkte (Seite 3)		
Schlafqualität		
Energie tagsüber		
Heißhunger		
Innere Ruhe		
Kraft im Training		

Tag 11: *Und jetzt?*

Die meisten starten motiviert und sind nach zwei Wochen wieder im alten Trott. Mit Disziplin hat das meistens wenig zu tun, dem Körper fehlt dann einfach die Grundlage. Deshalb ist der Reset immer nur der erste Schritt.

PHASE 1 · 10 TAGE

Reset

Schlaf, Licht, Blutzucker und Bewegung wieder in einen Rhythmus bringen.

✓ **Hast du gerade gemacht**

PHASE 2 · AB TAG 11

Aufbau

Deinem Körper die Basis geben, die im Alltag fehlt: Obst, Gemüse, Beeren und Omega-3, in der Menge und Vielfalt, die kaum jemand schafft.

PHASE 3 · DAUERHAFT

Routine

Regelmäßige Reset-Runden mit der Gruppe, und jemand an deiner Seite, wenn's mal hakt.

Kurzer Check

Empfohlen sind mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Zähl mal ehrlich, wie viele es gestern bei dir waren 😉 Die wenigsten schaffen das wirklich, und genau da setzt Phase 2 an.

Wie das bei dir aussehen kann, hängt davon ab, was sich in deinen 10 Tagen getan hat. Genau das schaut ihr euch an Tag 11 zusammen an.

💬 **Schick an Tag 11 deine neue Punktzahl in den Chat, dann schaut ihr gemeinsam, wie Phase 2 bei dir aussehen kann.**

Du musst das nicht *allein durchziehen*

Ein paar Stimmen aus unserer Community:

„Dieses Programm ist wirklich beeindruckend“
aus der WhatsApp-Gruppe einer Detox-Runde

„Ich hab noch nie so was durchgehalten“
aus der WhatsApp-Gruppe einer Detox-Runde

O-Töne aus der Community, mit Erlaubnis geteilt. Ergebnisse sind individuell.

ZWEI WEGE, WIE'S WEITERGEHT

DIREKT LOSLEGEN

Shake & Detox

Hol dir den Shake aus diesem Plan und mach die 10-Tage-Detox gleich mit dazu. Das ist drin:

- 30 Complete-Mahlzeiten
- Guide mit Rezepten und Einkaufsliste
- Zugang zum Memberbereich
- persönliche Begleitung im Chat

Den Link zum Warenkorb bekommst du im Chat. Den Preis siehst du dort, bevor du irgendwas bestellst.

„Shake“ in den Chat schreiben

GEMEINSAM STARTEN

Die nächste Runde

Immer wieder startet eine gemeinsame 10-Tage-Detox, mit einer WhatsApp-Gruppe für alle, die gleichzeitig loslegen. Schreib kurz in den Chat, dann bekommst du den nächsten Starttermin und bist bei der nächsten Runde mit dabei.

„Start“ in den Chat schreiben

Mega, dass du bis hierhin *gelesen hast!* 🔥

Hoffentlich bringt dich der Plan wirklich weiter und du merkst in den nächsten 10 Tagen, wie viel sich mit ein paar Hebeln verändert. Fang am besten gleich morgen früh mit dem Licht an. Und wenn du unterwegs Fragen hast, schreib sie einfach als Antwort in den Chat, in dem du den Plan bekommen hast.

Wichtig: Der Plan ersetzt keine ärztliche Abklärung. Wenn du Beschwerden hast, schwanger bist oder Medikamente nimmst, sprich Änderungen bitte vorher mit deinem Arzt ab.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erfahrungen aus der Community sind individuell.

Stand: September 2026