

## Tagesablauf zur Gewichtsreduktion mit Herbalife

© und erstellt von:

DIETMAR BAPTIST  
KOHLENBACHER STRASSE 1  
79183 WALDKIRCH



**HERBALIFE®**  
*Selbständiger Berater*

Telefon: 07681-2099698 – E-Mail: [dbaptist@t-online.de](mailto:dbaptist@t-online.de)

### Nach dem Aufstehen

*1 Glas Wasser*

### Frühstück:

1 Ernährungsshake mit 250ml Milch oder anderer Flüssigkeit und ca. 1 Hand voll Früchten

1 Haferspelzentablette

### Vormittag:

*1 Glas Wasser*

+ (falls nötig) 1 Apfel, Proteinriegel o.ä.

### Mittag oder Abend:

*1 Glas Wasser*

1 farbenfrohes Mittagessen. Schweinefleisch und unnötiges Fett meiden. Wenig Kohlenhydrate.

Zuerst das essen, was am besten schmeckt!

Dazu nochmal *1 Glas Wasser*

1 Haferspelzentablette

### Nachmittag:

*1 Glas Wasser*

+ (falls nötig) 1 Apfel, Proteinriegel o.ä.

### Abend oder Mittag:

*1 Glas Wasser*

1 Ernährungsshake mit 250ml Milch oder anderer Flüssigkeit und ca. 1 Hand voll Früchten

1 Haferspelzentablette

### Vor dem zu Bett gehen:

*1 Glas Wasser*

### Bei Hungergefühl oder Gelüsten zwischendurch:

1 Glas Wasser trinken und 5-10 Min. abwarten

1 Apfel essen

zur Not etwas Fett- und Kalorienarmes essen

NIEMALS unzufrieden oder leiden! Möglichst mindestens 2 Liter Wasser (Wenn Sie ein 200ml Glas verwenden, sind bereits 1,6l im Plan enthalten) trinken.

Bitte suchen Sie eine passende Stelle, die Sie sich gut merken können, z.B. eine kleine Narbe, ein Muttermal, der Bauchnabel ..., damit Sie immer an der gleichen Stelle messen. Wiegen Sie sich morgens nüchtern, nach dem Toilettengang.

	Datum	Ober- arm	Brust	Taille	Bauch	Hüfte	Po	Ober- schenkel	Gewicht
Vor Beginn Tag 1		cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg
Tag 3		cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg
Tag 5		cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg
Tag 7		cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg
Tag 10		cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg
Tag 14		cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg
Tag 21		cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg
Tag 30		cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	kg