

So würde ich heute anfangen

OHNE DIÄT · OHNE VERZICHT · OHNE ZÄHLEN



Ich bin Abnehmcoach und war früher Boxtrainer. Und ich war selbst mal bei 130 Kilo. Ich hab 35 Kilo abgenommen und seitdem über 500 Menschen beim Abnehmen begleitet.

Und fast alle hatten dasselbe Problem wie ich damals: Sie wussten eigentlich, was sie essen sollen. Sie kamen nur nicht ins Tun.

Genau dafür ist dieser Guide.

WAS DRIN IST

1

Meine Geschichte

Was bei mir nicht funktioniert hat, und was dann schon.

2

Einkaufsliste & Teller-Check

Abhaken, einkaufen, satt essen.
Ohne Wiegen.

3

20 Rezepte

Frühstück, Mittag, Abend und Snacks. Einfach nachkochen.

Mein Versprechen:

Hier steht nichts, was du dir verbieten musst. Nur das, womit ich heute anfangen würde, wenn ich nochmal bei null stehen würde.

Wissen war nie mein Problem.



Coach Sepp · Abnehmcoach · 35 Kilo leichter · über 500 Menschen begleitet

DER MOMENT

Winter. Ich war mit einem Kind auf dem Spielplatz, wollte mir die Schuhe binden und kam fast nicht mehr hoch. Und ich weiß noch, wie ich dachte: „Wie wird das erst im Sommer?“

DIE DIÄTEN

Ich hab so ziemlich alles ausprobiert. Ein Kollege hat mir mal einen Plan gegeben: morgens warmes Zitronenwasser, mittags ein Ei, abends ein Ei. Nach 36 Stunden dachte ich nur: Will der mich verarschen?

DIE ERKENNTNIS

Ich wusste, dass Gemüse gesund ist. Ich wusste nur nicht, wie ich mit dem ständigen Essen am Abend umgehen sollte. Das Wissen war da. Was mir gefehlt hat, war ein Anfang, den ich im echten Alltag durchhalte. Und jemand, der mir sagt: „Morgen machst du einfach normal weiter.“

Heute bin ich Abnehmcoach. Und genau das gebe ich weiter: einen Anfang, der im echten Alltag hält.

Was dann funktioniert hat

- ✓ **Keine Verbote.** Sobald ich mir was verboten hab, wollte ich es erst recht.
- ✓ **Kleine Schritte statt Neustart.** Nicht ab Montag alles anders, sondern heute eine Sache.
- ✓ **Verstehen, warum ich esse.** Oft war's nicht Hunger, sondern Stress oder der erste ruhige Moment am Tag.
- ✓ **Weitermachen statt perfekt sein.** Ein schlechter Tag hat mir nie was kaputt gemacht. Das Aufgeben danach schon.

Abnehmcoach

Essen, das in deinen Alltag passt. Ohne Verbote.

Früher Boxtrainer

Ich weiß, wie Bewegung Kraft und Selbstvertrauen gibt.

500+ Menschen

persönlich beim Abnehmen begleitet.

35 Kilo leichter

Ich kenne das ständige Neuanfangen selbst.

Deine Liste zum Abhaken

EIWEISS

macht satt

- ☐ Magerquark
- ☐ Skyr
- ☐ Hüttenkäse
- ☐ Eier
- ☐ Hähnchen- oder Putenbrust
- ☐ Rinderhack, mager
- ☐ Thunfisch (im Wasser)
- ☐ Lachs
- ☐ Tofu

GEMÜSE

viel Volumen

- ☐ Brokkoli
- ☐ Zucchini
- ☐ Paprika
- ☐ Gurke
- ☐ Tomaten
- ☐ Spinat
- ☐ Karotten
- ☐ Blattsalat
- ☐ TK-Gemüse für stressige Tage
- ☐ Passierte Tomaten Dose

KOHLLENHYDRATE

deine Energie

- ☐ Haferflocken
- ☐ Reis
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Süßkartoffeln
- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Vollkornnudeln

SATTMACHER

Ballaststoffe

- ☐ Linsen
- ☐ Kichererbsen Dose
- ☐ Kidneybohnen Dose
- ☐ Erbsen TK
- ☐ Chiasamen

OBST

auch TK

- ☐ Beeren
- ☐ Äpfel
- ☐ Bananen

FETTE

kleine Menge

- ☐ Olivenöl
- ☐ Nüsse oder Mandeln
- ☐ Avocado
- ☐ Käse

FÜR DEN ABEND

ja, Süßes auch

- ☐ Backkakao
- ☐ Dunkle Schokolade
- ☐ Zimt
- ☐ Mandelmus

MEINE EXTRAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Sepps Tipp: Du musst nicht alles kaufen. 3 Sachen Eiweiß, 3-4 Gemüse und 2 Kohlenhydrate reichen für eine ganze Woche satter Teller.

Der Teller-Check



Kein Wiegen, kein Rechnen. Deine Hand ist dein Maß. Kombiniere eine Eiweißquelle, Kohlenhydrate, Gemüse und etwas Fett. So sieht ein Teller aus, der dich richtig satt macht. **Pro Mahlzeit:**

Das ist eine Orientierung für deinen Einstieg, keine feste Vorgabe. Wie viel du brauchst, hängt unter anderem von deinem Körper und deiner Bewegung ab.



1 Handfläche
Eiweiß



1 Faust
Kohlenhydrate



1 Daumen
Fett



2 Hände
Gemüse

DEIN WOCHEN-CHECK VOR DEM EINKAUF

- ☐ Mindestens 3 Eiweißquellen im Kühlschrank
- ☐ Gemüse für 5 Tage da (TK zählt!)
- ☐ Zutaten für 1 schnellen Notfall-Teller
- ☐ Etwas Süßes eingeplant, ohne schlechtes Gewissen
- ☐ Nachmittags eine richtige Mahlzeit statt „zwischen durch irgendwas“

3 NOTFALL-TELLER FÜR TAGE OHNE ZEIT *Nicht jede Mahlzeit muss exakt so aussehen.*

Skyr-Bowl

Skyr, Beeren, ein paar Nüsse, Zimt.

2 MINUTEN

Rührei mit Spinat

2–3 Eier, Spinat, 1 Scheibe Vollkornbrot.

10 MINUTEN

Reis-Bowl

Reis, TK-Gemüse, Linsen oder Hähnchen, etwas Olivenöl.

15 MINUTEN

Und abends Lust auf Süßes? Skyr mit 1 TL Backkakao und etwas dunkler Schokolade. Du darfst beim Abnehmen Süßes essen. Schau nur, ob du tagsüber genug gegessen hast.

20 Rezepte für deinen Alltag

Alles aus deiner Einkaufsliste. Einfach nachkochen, nichts selbst zusammenbauen. Mengen für 1 Person, als Orientierung.

FRÜHSTÜCK

1 Beeren-Skyr-Bowl

5 Min

200 g Skyr · 1 Handvoll Beeren · 2 EL Haferflocken · ein paar Nüsse · Zimt

Alles in eine Schüssel, Zimt drüber. Fertig.

2 Rührei mit Spinat

10 Min

3 Eier · 1 Handvoll Spinat · 1 Scheibe Vollkornbrot · 1 TL Olivenöl

Spinat anbraten, Eier dazu, stocken lassen. Brot dazu.

3 Apfel-Zimt-Porridge

10 Min

50 g Haferflocken · Wasser · ½ Apfel · 150 g Skyr · Zimt · 1 TL Mandelmus

Haferflocken mit Wasser aufkochen, Skyr unterrühren, Apfel und Mandelmus drauf.

4 Hüttenkäse-Brot

5 Min

2 Scheiben Vollkornbrot · 150 g Hüttenkäse · Tomate · Gurke

Brote mit Hüttenkäse bestreichen, Tomate und Gurke drauf, salzen, pfeffern.

5 Avocado-Ei-Brot

10 Min

1 Scheibe Vollkornbrot · ½ Avocado · 2 Eier · Tomate

Eier kochen oder braten. Avocado aufs Brot drücken, Ei und Tomate drauf.

MITTAGESSEN

6 Hähnchen-Reis-Bowl

20 Min

150 g Hähnchen · 1 Faust Reis · Brokkoli · Paprika · 1 TL Olivenöl

Reis kochen, Hähnchen und Gemüse anbraten, würzen. Lässt sich gut vorkochen.

7 Thunfisch-Bohnen-Salat

10 Min

1 Dose Thunfisch · ½ Dose Kidneybohnen · Gurke · Tomaten · Blattsalat · 1 EL Olivenöl

Alles schneiden, mischen, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Linsensalat mit Ei

15 Min

150 g Linsen (gekocht) · Paprika · Gurke · 2 Eier · 1 EL Olivenöl

Eier kochen, Gemüse würfeln, alles mischen und würzen. Gut für die Arbeit.

9 Nudelsalat mit Pute

20 Min

1 Faust Vollkornnudeln · 150 g Putenbrust · Tomaten · Spinat · 1 EL Olivenöl

Nudeln kochen, Pute anbraten, mit Tomaten und Spinat mischen.

10 Schnelles Chili

25 Min

125 g Rinderhack, mager · ½ Dose Kidneybohnen · Paprika · passierte Tomaten · Reis

Hack anbraten, Paprika, Bohnen und Tomaten dazu, 10 Min köcheln. Reis nach Hunger.

Abendessen & Snacks

ABENDESSEN

11 Lachs mit Reis & Brokkoli

25 Min

125 g Lachs · 1 Faust Reis · 200 g Brokkoli
Lachs 15 Min bei 200 °C in den Ofen. Reis und Brokkoli kochen.

12 Ofengemüse mit Kichererbsen & Ei

30 Min

Süßkartoffel · Zucchini · Karotten · ½ Dose Kichererbsen · 1 Ei · 1 TL Olivenöl
Gemüse und Kichererbsen würzen, 25 Min in den Ofen. Ei dazu.

13 Kartoffeln mit Kräuterquark

25 Min

200 g Kartoffeln · 250 g Magerquark · Kräuter · Gurke
Kartoffeln kochen, Quark mit Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren, Gurke dazu.

14 Tofu-Gemüse-Pfanne

20 Min

150 g Tofu · TK-Gemüse · 1 Faust Reis · 1 TL Olivenöl
Tofu würfeln und knusprig braten, Gemüse dazu, würzen. Reis dazu.

15 Thunfisch-Tomaten-Nudeln

20 Min

1 Faust Vollkornnudeln · 1 Dose Thunfisch · passierte Tomaten · Zucchini
Zucchini anbraten, Tomaten und Thunfisch dazu, mit den Nudeln mischen.

SNACKS, WENN DU HUNGER HAST

16 Schoko-Skyr

3 Min

200 g Skyr · 1 TL Backkakao · 10 g dunkle Schokolade
Skyr mit Kakao verrühren, Schokolade klein hacken und drüber.

17 Apfel mit Mandelmus

2 Min

1 Apfel · 1 TL Mandelmus · Zimt
Apfel in Spalten schneiden, Mandelmus zum Dippen, Zimt drüber.

18 Gemüsesticks mit Dip

5 Min

Paprika · Gurke · Karotten · 150 g Hüttenkäse
Gemüse in Sticks schneiden, Hüttenkäse mit Salz und Pfeffer als Dip.

19 Warme Beeren mit Quark

5 Min

150 g Beeren (TK) · 150 g Magerquark · Zimt · ein paar Nüsse
Beeren kurz erhitzen, über den Quark geben, Zimt und Nüsse drauf.

20 Bananen-Quark mit Chia

3 Min

½ Banane · 150 g Magerquark · 1 TL Chiasamen · Zimt
Banane zerdrücken, mit Quark und Chiasamen verrühren.

Sepps Tipp: Such dir für die Woche von jeder Mahlzeit 2–3 Rezepte aus und kauf genau dafür ein. Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter und Zitrone hast du wahrscheinlich eh da. Und: Du musst keinen Snack essen. Schau, ob du zwischen den Mahlzeiten überhaupt einen brauchst.

Der Plan ist der leichte Teil.

Ehrlich: Die meisten Menschen wissen längst, was gesund ist. Sie haben Listen, Pläne, Rezepte. Und trotzdem wissen sie nicht, was sie mit all den Infos machen sollen, wenn der Tag anders läuft.

Das war bei mir genauso. Die Schwierigkeit beginnt oft dann, wenn der Tag anders läuft als geplant. Zum Beispiel:

Der Stress-Abend

„Eigentlich bin ich satt, aber ich greif trotzdem wieder in den Schrank.“

Die Waage

„Alles richtig gemacht, und heute 1,5 Kilo mehr. Wofür mach ich das?“

Das Wochenende

„Burger mit den Kindern. Jetzt ist die Woche eh versaut.“

Der Montag

„Ab Montag fang ich wieder richtig an.“ Zum zehnten Mal.

RESET PROGRAMM · 14 TAGE KOSTENLOS

Genau an diesen Tagen begleite ich dich persönlich.

- ✓ Heißhunger besser verstehen und lernen, damit umzugehen
- ✓ Keine Diät, kein Verzicht, kein Kalorienzählen
- ✓ Feste Routinen statt jeden Tag neu zu kämpfen
- ✓ Du musst dich nicht öffnen. Du machst das für dich, in deinem Tempo

So begleite ich dich: Im Programm ist alles Schritt für Schritt erklärt, mit einem Fahrplan für deine ersten 14 Tage. Deine Fragen stellst du einfach in der Gruppe, direkt unter den Beiträgen oder im Live-Call alle zwei Wochen. Da schauen wir uns auch deine schwierigen Tage gemeinsam an.

Jetzt 14 Tage kostenlos reinschauen →

Zum Start brauchst du keine Bankdaten. Danach 29 € im Monat, wenn du bleiben willst. Jederzeit kündbar.

„Ehrlich, ich hatte am Anfang Zweifel. Aber in diese Hose hab ich mal reingepasst — heute halte ich sie mit einer Hand. 30 Kilo in 12 Monaten. Ohne Diät, ohne Verzicht.“

— Tanja, 30 kg in 12 Monaten



*Ich hab selbst 35 Kilo abgenommen.
Bleib dran, ich bin an deiner Seite!*
Coach Sepp