

# vitality

4 Wochen  
Diätplan

SCHNELL UND EINFACH  
ZUR TRAUMFIGUR

DEIN ABNEHMGUIDE

# SCHNELL UND EINFACH ZUR TRAUMFIGUR

DEINE 4-WOCHEN-ABNEHMGUIDE

Du willst deine Figur in 4 Wochen in neuem Glanz erscheinen lassen? Mit unserem Programm „Traumfigur in 4 Wochen“ kannst du einfach und schnell überschüssige Pfunde verlieren und deiner Figur den richtigen Feinschliff verpassen. Unser Rundum-Paket „Traumfigur in 4 Wochen“ unterstützt dich mit den richtigen Produkten bei deinem ehrgeizigen Ziel. Informiere dich hier über die Produkte und halte dich an unseren 4-wöchigen Diätplan, um volle Kraft voraus in ein besseres Körpergefühl zu starten.

## Was steckt hinter der Diät „Traumfigur in 4 Wochen“?

Wenn du in nur 4 Wochen deinem Traumgewicht nahekommen willst, sollte dir von Anfang an bewusst sein, dass das nur mit der richtigen Anleitung funktioniert. Diese Diät gliedert sich in ihrem Ablauf grob in 4 Phasen, die wir dir nun genauer erklären, sodass du im Zweifel schon morgen mit deiner Diät beginnen kannst.

*Dein vitafy-Team*

# WAS IST DAS ERFOLGSGEHEIMNIS DER 4-WOCHEN-TRAUMFIGUR-DIÄT?

Die **5 Elemente** deiner  
erfolgreichen Diät



## KALORIENREDUKTION

MAHLZEITENERSATZ MIT DEM SLIM SHAKE

### Aus welchen Zutaten besteht der Slim Shake?

Unser Slim Shake besteht zu fast 50% aus Eiweiß und ist mit aromatischem Honigpulver verfeinert. Die angenehme Süße des cremigen Shakes kommt von natürlichem Stevia – ein pflanzlicher Zuckerersatzstoff, der weniger Kalorien aufweist als andere Süßungsmittel.

Bei der Eiweißquelle handelt es sich um hochwertiges Sojaproteinisolat, welches besonders rein ist, über einen Eiweißgehalt von 90% verfügt und aus gentechnikfreien Sojabohnen hergestellt wird. Das Besondere an dieser Eiweißquelle ist der sehr geringe Fett- und Kohlenhydratgehalt.



### Wie wird der Slim Shake zubereitet?

Für eine Portion (entspricht einer Mahlzeit) 50 g Pulver (5 gehäufte Esslöffel) und 1 EL Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl) in 250 ml Wasser geben und mit einem Shaker mindestens 10 Sekunden lang kräftig schütteln.

$$5 \times \text{PULVER} + 1 \text{ TL ÖL} + 250 \text{ ml WASSER} = 1 \text{ SLIM SHAKE}$$

## NASCHEN OHNE REUE

MIT DEM MODIFAST LUNCH RIEGEL



Die Lunch Riegel von Modifast sind für plötzlich auftretende Heißhungerattacken während deiner Diät gedacht. Die Riegel schmecken nicht nur super lecker, sondern versorgen dich auch mit knapp 8 g Eiweiß pro Portion. Da die Riegel einzeln verpackt sind, lassen sie sich auch prima mitnehmen und sind schnell zur Hand, wenn der Hunger kommt.

### Wie viele Riegel soll ich essen?

Während deiner Diät darfst du 2 Riegel pro Woche naschen. Teile dir die Riegel gut ein und greife wirklich nur in absoluten Notfällen auf sie zurück.

2

4

## ZUCKERVERBOT

ERYTHRIT - SÜSSEN MIT 0 KCAL



Erythrit ist ein stark kalorienreduzierter, natürlicher Zuckerersatz, der in Obst wie Weintrauben und Melonen von Natur aus enthalten ist.

Anders als Zucker wird Erythrit von deinem Körper nicht verstoffwechselt und somit unverändert über die Nieren ausgeschieden, weshalb man mit Erythrit keine Kalorien zu sich nimmt.

Die Herstellung von Erythrit ist ganz natürlich und vergleichbar mit den Gärungsprozessen bei der Herstellung von Wein und Bier. Eine Hefepilzkultur verstoffwechselt Traubenzucker (Glukose) zu Erythrit und erzeugt so einen Stoff, der gereinigt, kristallisiert und getrocknet wird, wodurch er aussieht wie herkömmlicher Zucker.

### Wie kann ich Erythrit verwenden?

Erythrit besitzt keinen Eigengeschmack und 70% der Süßkraft von Zucker. Während deiner Diät kannst du ganz ohne schlechtes Gewissen Kaffee, Tee & Co. mit Erythrit süßen. Nach deiner Diät kannst du den Zuckeraustauschstoff zusätzlich zum Kochen & Backen einsetzen, wodurch du kinderleicht Kalorien einsparst.

3

## STOFFWECHSEL

GUARANA GRÜNER TEE KAPSELN

Die Guarana Grüner Tee Kapseln von vitafy essentials enthalten zu 39,5% grünen Kaffeebohnen-Extrakt. Grüne Kaffeebohnen sind die ungerösteten Bohnen der Kaffeepflanze, die reichlich Chlorogensäure enthalten. Chlorogensäure soll eine gesunde Ernährungsweise unterstützen, weshalb viele Abnehmwillige auf die Einnahme von grünem Kaffeebohnen-Extrakt zurückgreifen. Außerdem enthalten die Kapseln Guarana, der als natürlicher Wachmacher gilt. Zudem liefern die Guarana Grüner Tee Kapseln dem Körper wichtige B-Vitamine sowie Zink, die zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen kognitiven Leistung beitragen.

### Wie viele Kapseln soll ich einnehmen?

Nimm während deiner Diät täglich am Morgen 3 Kapseln (unzerkaut) mit ausreichend Flüssigkeit zu dir.



## HEISSHUNGER ÜBERWINDEN

MIT DEM DRSLYM KONZENTRAT



Das Konzentrat von DrSlym versorgt dein Gehirn indirekt mit ausreichend Glukose, aber ohne die lästigen Kalorien! 30 ml DrSlym Konzentrat auf 500 ml Wasser enthalten lediglich 75 kcal pro Portion. Somit wird die Kalorienaufnahme bei gleicher Energieversorgung reduziert, das Gehirn sendet weniger Hungersignale und die eigenen Fettreserven können in der Folge angezapft werden.

### Wie wird das Konzentrat verwendet?

Für eine Portion: 30 ml DrSlym Konzentrat (1 Messbecher) mit Trinkwasser, bevorzugt mit magnesium- und calciumreichem Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure), auf 0,5 Liter Getränk auffüllen.

5

# WIE IST DIE 4-WOCHEN-TRAUMFIGUR-DIÄT AUFGEBAUT?

WOCHE 1

## ERSATZPHASE

- ✓ In dieser Phase solltest du ausschließlich Slim Shakes zu dir nehmen, um deinen Körper auf eine Stoffwechselumstellung vorzubereiten und die Fettverbrennung zu aktivieren. Täglich Frühstück, Mittag- und Abendessen mit je einem Slim Shake ersetzen.



- ✓ 2 x pro Woche Lunch Riegel von Modifast
- ✓ Täglich 3 Kapseln Guarana Grüner Tee am Morgen
- ✓ 1-2 x täglich DrSlym-Drink
- ✓ Süßen von Kaffee & Tee mit Erythrit anstelle von Zucker

**TIPP:** Während dieser Phase solltest du dich nicht körperlich überanstrengen, da deine Energiezufuhr sehr eingeschränkt ist. Zu deinen Slim Shakes ist täglich der Verzehr von 500 bis 1000 ml gekochter Gemüsebrühe und 2-3 Liter kalorienarmer Getränke erlaubt.

WOCHE 2

## ÜBERGANGSPHASE

- ✓ In der zweiten Phase kannst du täglich wieder eine normale Mahlzeit zu dir nehmen. Du nimmst dabei weiterhin ab, gewöhnst deinen Körper aber gleichzeitig wieder an eine feste Nahrung.



- ✓ 2 x pro Woche Lunch Riegel von Modifast
- ✓ Täglich 3 Kapseln Guarana Grüner Tee am Morgen
- ✓ 1 x täglich DrSlym-Drink
- ✓ Süßen von Kaffee & Tee mit Erythrit anstelle von Zucker

**TIPP:** Du kannst in dieser Phase wieder mit leichtem Sport beginnen. Nimm deine reguläre Mahlzeit am besten am Morgen oder Mittag ein, um deinem Körper nachts weiterhin eine verstärkte Kalorienverbrennung zu ermöglichen. Erlaubt ist nur eine gesunde Mahlzeit, bestehend aus Gemüse und Salat, dazu mageres Fleisch oder Fisch.

WOCHE 3-4

## STABILISIERUNGSPHASE

- ✓ In dieser Zeit unterstützt du deinen Körper dabei, das Gewicht dauerhaft zu halten, langsam mehr Gewicht zu reduzieren und einen Jojo-Effekt zu vermeiden. Ersetze in dieser Phase nur noch eine Mahlzeit am Tag durch einen Slim Shake.



- ✓ 2 x pro Woche Lunch Riegel von Modifast
- ✓ Täglich 3 Kapseln Guarana Grüner Tee am Morgen
- ✓ Süßen von Kaffee & Tee mit Erythrit anstelle von Zucker

**TIPP:** In dieser Phase kannst du wieder normal Sport betreiben. Nimm deine reguläre Mahlzeit am besten am Morgen und Mittag ein, um deinem Körper nachts weiterhin eine verstärkte Kalorienverbrennung zu ermöglichen. Achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, mit viel Gemüse, Obst und fettarmen Fleisch sowie fettarmen Milchprodukten.

NACH DER DIÄT

## ZIELPHASE

- ✓ Am Ende des Diät-Plans solltest du allerdings nicht wieder in alte Essgewohnheiten verfallen. Gerade dann ist es wichtig, dass du mithilfe einer vollwertigen, ausgewogenen und maßvollen Ernährung weitermachst. Nur dann wird es dir gelingen, dein Gewicht langfristig zu halten. Das Stichwort lautet: langfristige Ernährungsumstellung. Wie dir das gelingt, erfährst du [HIER](#).



**TIPP:** Welche 10 positiven Effekte dich nach einer Ernährungsumstellung erwarten, haben wir dir [HIER](#) aufgelistet.

# LEICHT UND LECKER DURCH DIE 2.-4. WOCHE

Ab der zweiten Woche deiner Diät darfst du wieder normale Kost in deine tägliche Ernährung integrieren. In dieser Zeit solltest du kohlenhydratreduzierte Gerichte zu dir nehmen, um weiterhin erfolgreich abzunehmen. Wir haben für dich drei leckere Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen entwickelt, die super gesund und gut für deine Strandfigur sind. Probiere sie aus und lerne, wie gut gesunde Rezepte schmecken können.

Viel Spaß beim Nachkochen!

## BUNT & VIELFÄLTIG ESSEN

Frisches Obst & Gemüse sind das A und O für eine gesunde und leichte Küche. Täglich solltest du 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst zu dir nehmen, um deinen Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen.

WE LOVE IT!

## HOL DIR FARBE IN DEIN FRÜHSTÜCK!

Frisches Obst peppt jedes 0-8-15 Frühstück auf! In Kombination mit unseren Smoothie Frucht- und Gemüsepulvern kannst du dich so schnell & einfach mit den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen für den perfekten Start in den Tag versorgen.



# FRÜHSTÜCK

Viele Menschen gehen ohne Frühstück zur Arbeit oder holen sich auf dem Weg schnell eine Butterbrezel beim Bäcker. Wir haben für dich was Besseres und vor allem viel Gesünderes! Frühstück ist von vielen die Lieblingsmahlzeit des Tages. Und damit sie das auch bleibt, haben wir eine tolle kalorienarme Frühstücksidee für dich: Protein-Smoothie-Bowl. Diese Bowl bringt dir den Sommer nach Hause und punktet mit einem hohen Proteingehalt. Die Smoothie-Bowl kannst du nach Lust und Laune mit deinen Lieblings-Toppings verfeinern. Ob Nüsse, frisches Obst oder Superfoods wie Goji Beeren und Chia Samen – so tankst du Vitalstoffe und Energie für den Tag!

## PROTEIN-SMOOTHIE-BOWL MIT FRÜCHTE- & NUSSTOPPING

Kalorien pro Portion (Smoothiebowl ohne Toppings): ca. 182 kcal  
Kohlenhydrate: 20 g Fett: 1,7 g Eiweiß: 21 g Zucker: 15 g

### ZUTATEN

für 2 Schüsseln

250 g Magerquark

100 ml Mandelmilch (oder Milch nach Wahl)

2 kleine Bananen

1 EL [Heidelbeerfruchtpulver](#)

1 EL [Slim Shake Vanille](#)

Für das Topping hast du freie Wahl :)  
(siehe auch in den Tipps rechts)

2 EL gehackte Nüsse

50 g Früchte nach Wahl

2. Anschließend den fertigen Smoothie in zwei Schüsseln verteilen und mit deinen Lieblings-Toppings dekorieren. Jetzt heißt es nur noch: Auf die Löffel, fertig - los!

**Unser Tipp:** Bei den Toppings kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen! Beeren enthalten im Vergleich zu anderen Obstsorten weniger Fruchtzucker. Wer die frische Variante nicht zur Hand hat, kann auch zu Tielkühlobst greifen (hier bitte darauf achten, dass dieses keinen Zuckerzusatz enthält). Auch Papaya, Apfel und Nektarinen sind leckere und kalorienarme Ergänzungen für deine Smoothiebowl. Vorsicht gilt bei gelben Obstsorten, wie beispielsweise Bananen oder Mango, da diese besonders viel Fruchtzucker enthalten und somit die Kalorienbilanz nach oben treiben - weshalb sie aber natürlich nicht verboten sind, nur mit der Menge sollte man etwas genügsam sein ;).

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (ohne die Toppings) in einen Mixer geben und bei geringer Stufe solange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht (oder alternativ mit einem Pürierstab, falls ihr keinen Mixer habt).

Auch andere Superfoods wie z.B. [Goji Beeren](#), [Kokosraspeln](#) und Nüsse machen sich super in der Smoothie-Bowl. Probiere einfach aus, welche Kombination dir am besten schmeckt!

# MITTAGESSEN

Quinoa ist immer unsere erste Wahl, wenn wir nach einer glutenfreien Alternative zu kalorienreichen und ungesunden Weizenprodukten suchen. Diese geballte Veggie-Power versorgt dich für die zweite Tageshälfte mit genügend Energie, ohne dabei schwer im Magen zu liegen. Die Quinoa-Patties lassen sich für mehrere Tage aufbewahren und passen perfekt zu buntem Gemüse und Salat. Du bist kein großer Gemüsefan? Auch als Burger-Pattie im Vollkornbrötchen macht Quinoa eine tolle Figur!

## VEGGIE-POWER-LUNCH MIT QUINOA-PATTIES UND ZITRONEN-TAHIN-DRESSING

Kalorien pro Portion (etwa 5 Patties mit Dressing): ca. 320 kcal  
Kohlenhydrate: 33 g Fett: 19 g Eiweiß: 15 g Zucker: 2 g

### ZUTATEN

für 2-3 Portionen

Für die Quinoa-Patties:

100 g Quinoa

2 mittelgroße Zucchini, fein geraspelt

3 EL Chia Samen

2 Knoblauchzehen, feingehackt

1 TL Hefeflocken

50 g Lupinenmehl  
(alternativ Vollkornmehl)

1 EL Kokosöl

Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

Saft einer Zitrone

2 EL Olivenöl

2 EL Tahinpaste

1/2 TL Salz

### ZUBEREITUNG

1. Quinoa waschen und nach Packungsanleitung zubereiten. Die Chia Samen in einem kleinen Glas mit 9 EL lauwarmen Wasser verrühren und ca. 15 Minuten aufquellen lassen (dient als Ei-Ersatz).

2. Den fertig gekochten Quinoa und das Chia-Gel mit den restlichen Zutaten für die Quinoa-Patties in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren. Wenn der Teig zu flüssig ist, etwas mehr Lupinenmehl hinzufügen.

3. Den Teig in kleine Patties (kleine Bällchen - siehe Bild rechts) formen und auf einem Teller bereit legen.

4. Kokosöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und die Quinoa-Patties von jeder Seite 4-5 Minuten anbraten, bis sie leicht gold-braun sind.

5. Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren und zusammen mit den Patties servieren.

**Unser Tipp:** Die Quinoa-Patties passen perfekt zu Salat, (Rohkost-)Gemüse und Avocado. Sie lassen sich super am Vorabend zubereiten und dienen am nächsten Tag als leichter und leckerer Lunch für's Büro oder die Uni.



### VEGGIE-POWER

Ein leckeres Veggie-Gericht zum Mittag lässt dich leicht und trotzdem gesättigt in den Nachmittag starten. Rohes Gemüse hat vergleichsweise mehr Vitamine und Mineralstoffe als gekochtes Gemüse und verwöhnt deinen Körper daher ganz besonders mit wertvollen Nährstoffen.

# ABENDESSEN

Damit der Tag auch vital endet, gibt es ein leichtes kohlenhydratarmes Gericht. So liegt dir die letzte Mahlzeit nicht schwer im Magen. Schon einmal Kokos-Schnitzel in Kombination mit einem Erbsen-Feta-Minz-Salat probiert? Dieses exotische Gericht glänzt mit einem hohen Proteingehalt, macht langanhaltend satt und hilft gegen die abendlichen Heißhungerattacken.

## LOW CARB KOKOS-SCHNITZEL MIT ERBSEN-FETA-MINZ-SALAT

Kalorien pro Portion: ca. 628 kcal

Kohlenhydrate: 25 g Fett: 33 g Eiweiß: 56 g Zucker: 11 g

### ZUTATEN

für 2 Portionen

Für die Kokos-Schnitzel:

2 Hähnchenfilets (à ca. 150g)

40 g Kokosnussmehl

20 g gemahlene Mandeln

1 Ei

2 EL Kokosöl

Für den Erbsen-Feta-Minz-Salat:

200 g Tiefkühlerbsen

1/2 Bund Minze (ca. 50g)

75 g Feta

1/2 Bio-Zitrone  
(Saft + Schale)

1 1/2 EL Olivenöl

1/2 TL Senf

1/2 TL Honig

Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Kokosnussmehl und Mandeln in einer Schüssel verrühren. Das Ei in eine separate Schüssel geben und gut verquirlen.

2. Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander erst im Ei und dann in der Kokos-Mandel-Mischung wälzen.

3. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin rundherum bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun braten.

4. Tiefkühlerbsen in heißes Wasser geben und auftauen lassen. Den Feta in kleine Stückchen bröckeln.

5. Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Zitrone heiß abwaschen. Mit einer Reibe die Zitronenschale fein abreiben und in eine kleine Schüssel geben. Aus dem Rest der

Zitrone einen Zitronensaft zubereiten.

6. Für das Dressing den Zitronensaft, Olivenöl, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Erbsen in einem Sieb abgießen. Die abgetropften Erbsen mit der Minze, dem Feta, der Zitronenschale und dem Dressing in einer Schüssel locker vermengen.



### GO (COCO-)NUTS!

Im Vergleich zu herkömmlichen (Weizen-)Mehl hat Kokosmehl entscheidende Vorteile, da es vergleichsweise viel Eiweiß enthält und zudem glutenfrei und cholesterinarm ist. So liefert unser Kokosnussmehl von vitafy essentials lediglich 15% Kohlenhydrate und satte 16,2% Eiweiß pro 100g!



## FOLLOW US

und erhalte täglich neue Inspiration und Rezepte rund um die Themen Abnehmen, gesunde Ernährung & Fitness.



FACEBOOK  
[@VITAFY](#)



INSTAGRAM  
[@VITAFYOFFICIAL](#)



YOUTUBE  
[@VITAFYGMBH](#)



PINTEREST  
[@VITAFY](#)

und verlinke deine kreativen Rezeptideen, die andere zu einer gesunden und leichten Ernährung inspirieren mit dem Hashtag

[#tudirselbstwasgutes](#)

## IMPRESSUM

### ALLE TEXT-, URHEBER- UND VERVIELFÄLTIGUNGSRECHTE LIEGEN BEI

VITAFY GMBH | BAYERSTRASSE 14 | 80335 MÜNCHEN  
GESCHÄFTSFÜHRER: GEORG BADER, CHRISTIAN BÖHM  
WEB: WWW.VITAFY.DE  
EMAIL: INFO@VITAFY.DE

CHEFREDAKTION: VERONIKA SCHNITTKÉ  
REDAKTION: MIRJAM BADER  
BILDREDAKTION & VISUAL DESIGN: LAURA CROMPTON  
REINZEICHNUNG: TILO BAUER

### BILDNACHWEIS

ALLE BILDER WURDEN LIZENZIERT ODER SELBST ERSTELLT.  
DIE AUTOREN / FOTOGRAFEN WERDEN IM FOLGENDEN AUFGELISTET:

#### @STOCK.ADOBE.COM

COVER, EDITORIAL FRAU IN BIKINI (S.1,2): ALL KING OF PEOPLE  
FRAU MIT SURFBRETT (S.4): IKO | FRAU MIT SALAT (S.10): RH2010  
PROTEIN SMOOTHIE BOWLS, FRAU MIT WASSERMELONE (S.13, 20): ALENA OZEROVA  
QUINOA PATTIES (S. 15): OKKI JAN2010 | SCHNITZEL MIT ERBSEN (S.16): VIKTORIJA

#### @INSTAGRAM

ALLE BILDER AUF S.29 ENTSTAMMEN DEN INSTAGRAM-PROFILIEN VON @VITAFYOFFICIAL.  
DIE FOTOGRAFEN & BLOGGER WURDEN IN DEN JEWEILIGEN BILDERN  
ONLINE VERLINKT.

### HERSTELLER

VITAFY ESSENTIALS | MODIFAST | DR SLYM  
MATERIAL, FORM UND FARBE DER PRODUKTVERPACKUNGEN KÖNNEN VON  
DEN PRODUKTBILDERN ABWEICHEN

## DU WILLST GLEICH LOSLEGEN?

Hier findest du alle Produkte, die wir dir in diesem Heftchen vorgeschlagen haben und noch viele mehr:

[www.vitafy.de/abnehmen.html](http://www.vitafy.de/abnehmen.html)

# SCHNELL UND EINFACH ABNEHMEN – UND DABEI NOCH SPAREN!

SPARE JETZT **17%** BEIM KAUF UNSERER VITAFY ESSENTIALS  
PRODUKTE MIT DEM GUTSCHEIN-CODE\*:

**TRAUMFIGUR17**

\*Nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.  
Nur für Produkte der Marke vitafy essentials einlösbar. Gültig bis zum 31.08.2017.

[www.vitafy.de](http://www.vitafy.de)

