Der 12-Wochen-Startplan

Aus dem Buch „Leichter werden, stark bleiben. Abnehmen ab 50 mit und ohne Abnehmspritze“ von Ralf Gabler. Zum Ausdrucken für den eigenen Gebrauch.

Hier kommt alles zusammen, was du in den Kapiteln 5 bis 8 gelesen hast. Zwölf Wochen, drei Abschnitte zu je vier Wochen: Ankommen, Aufbauen, Festigen. Das ist kein starres Programm. Es ist ein Gerüst, an dem du dich entlanghangeln kannst. Wenn eine Woche schiefgeht, machst du in der nächsten einfach weiter. Niemand zählt mit außer dir.

In jeder Tabelle steht, was für alle gilt, und daneben, was sich mit oder ohne Spritze ändert. Die Übungen findest du im Trainingsplan, die Vorlagen zum Eintragen in den Messblättern. Beides gibt es auf der Begleitseite zum Download. Die Eiweißwerte stehen in Anhang C des Buchs.

Woche 0: dein Ausgangspunkt

Bevor es losgeht, nimmst du dir eine halbe Stunde Zeit.

- **Messen:** Taille und Taillenwert, eine Woche lang Gewicht für dein erstes Wochenmittel, die Krafttests aus Kapitel 4. Alles mit Datum in die Messblätter.
- **Startstufe finden:** Probier jede der sieben Bewegungen aus dem Trainingsplan. Deine Stufe ist die, bei der du 10 bis 15 saubere Wiederholungen schaffst.
- **Schritte:** Schau auf dein Handy oder deine Uhr, wie viele Schritte du an einem normalen Tag machst. Das ist deine Ausgangszahl.
- **Zwei feste Trainingstage** in den Kalender eintragen, beispielsweise Montag und Donnerstag.

Woche 1 bis 4: Ankommen

Ziel: Routinen anlegen. Nicht perfekt, aber regelmäßig.

Bereich	Für alle	Mit Spritze	Ohne Spritze
Kraft	zweimal pro Woche alle sieben Bewegungen, je ein Satz, auf deiner Startstufe	an müden Tagen lieber eine kurze Einheit als keine: Aufstehen, Liegestütz an der Tischkante, Einbeinstand	wie für alle
Bewegung	jede Woche 500 bis 1.000 Schritte pro Tag mehr als in der Vorwoche	wie für alle, an Tagen mit Übelkeit nur ein ruhiger Spaziergang	wie für alle, ein Spaziergang nach dem Essen hilft auch gegen Hunger
Essen	jede Mahlzeit vom Eiweiß aus planen, Teller nach der Hand als Maß aus Kapitel 5	kleine Portionen zu festen Zeiten, Eiweiß zuerst, Trinken an feste Zeiten koppeln	Werkzeug 1 und 2 aus Kapitel 11: Eiweiß und viel Volumen auf dem Teller
Messen	Taille einmal pro Woche, Gewicht im Wochenmittel	wie für alle	wie für alle

Woche 5 bis 8: Aufbauen

Ziel: etwas mehr fordern. Die Routinen stehen, jetzt wächst die Kraft.

Bereich	Für alle	Mit Spritze	Ohne Spritze
Kraft	zwei Sätze pro Bewegung. Schaffst du 15 saubere Wiederholungen mit zwei, drei in Reserve, gehst du eine Stufe höher	Krafttraining ist jetzt besonders wichtig, weil das Gewicht oft schnell fällt. Rund ums Training etwas mit Eiweiß essen	wie für alle
Bewegung	Schritte weiter steigern, Richtung 6.000 bis 8.000 am Tag. Erste Ausdauereinheiten nach Kapitel 8	wie für alle, vor und nach dem Training genug trinken	wie für alle
Essen	Packung als Maß: bei Fertigware auf Eiweiß pro 100 Gramm schauen und hochrechnen	Eiweiß im Blick, auch wenn der Appetit klein ist, Tagesbeispiel aus Anhang C	Werkzeug 3 bis 5 aus Kapitel 11: Ballaststoffe, Schlaf, feste Abläufe
Messen	Taille und Wochenmittel weiter. In Woche 6 oder 8 die Krafttests wiederholen	Sinkt die Taille und die Kraft bleibt, bist du auf einem guten Weg	Bewegt sich die Waage drei, vier Wochen nicht, lies „Plateaus richtig deuten“ in Kapitel 11

Woche 9 bis 12: Festigen

Ziel: Das Neue wird normal. Und du bereitest das Halten vor.

Bereich	Für alle	Mit Spritze	Ohne Spritze
Kraft	zwei bis drei Sätze. Wer Lust hat, nimmt eine dritte Einheit pro Woche dazu	wie für alle	wie für alle
Bewegung	Schrittziel halten, auf 150 Minuten moderate Ausdauer pro Woche zugehen, Wochenplan aus Kapitel 8	wie für alle	wie für alle
Essen	was gut läuft, bleibt. Was nervt, tauschst du gegen etwas Gleichwertiges	Gewohnheiten so aufbauen, dass sie auch ohne Medikament tragen würden, wie in Kapitel 12	wenn dir die Luft ausgeht: eine geplante Diätpause von ein bis zwei Wochen nach Kapitel 11
Messen	in Woche 12 alles wie in Woche 0: Taille, Wochenmittel, Krafttests	wie für alle	wie für alle

Woche 12: Bilanz und wie es weitergeht

Leg deine Werte aus Woche 0 und Woche 12 nebeneinander. Schau nicht nur auf die Waage. Ist die Taille kleiner? Bist du beim Aufstehtest schneller? Stehst du länger auf einem Bein? Jede dieser Zahlen zählt.

Dann entscheidest du, wie es weitergeht:

- **Du willst weiter abnehmen:** Dann beginnst du einfach wieder bei Woche 5, mit den Stufen, auf denen du jetzt stehst.
- **Du bist am Ziel oder willst erst einmal halten:** Leg deinen Korridor fest wie in Kapitel 12, also dein Haltegewicht im Wochenmittel und zwei Kilo darüber als obere Grenze. Training, Eiweiß und Schritte bleiben.

Mit Spritze gilt zusätzlich: Ob und wann du absetzt, planst du mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Je besser dein Alltag dann schon läuft, desto leichter wird dieser Schritt.