



# Keto-Fatburn-Revolution

Effektiv Fett verbrennen und Gewicht verlieren





# Keto

## FOOD STYLE

# Keto- Fatburn- Revolution

### Die ersten 14 Tagen:

- Gewicht verlieren
- Tief in Ketose kommen

### Die folgenden 14 Tage:

- Ketose stabilisieren
- Fettverbrennung konstant halten

Du möchtest Gewicht verlieren, deine Körperform verändern und dich gesünder fühlen? Dann mach mit bei unserer 28-tägigen Keto-Fatburn-Revolution und entdecke die transformative Kraft der ketogenen Ernährung!

In den ersten 14 Tagen bieten wir dir einen idealen Ernährungsplan an, um in Ketose zu kommen. Die erste Woche dient der sanften Eingewöhnung in Ketose, während die folgenden 14 Tage darauf abzielen, deine Ketose zu stabilisieren und deinen Körper intensiv an den Zustand der Ketose zu gewöhnen.

Nach den ersten 14 Tagen folgen weitere 14 Tage, in denen du selbst gefragt bist: Variiere die Gerichte aus der ersten Woche und verinnerliche deinen neuen Warenkorb im Supermarkt. Stell sicher, dass du jeden Tag mindestens eine warme Mahlzeit isst. Mit unseren Gerichten im Shop kannst du dich für die 28 Tage ideal ausstatten.

Unser Ernährungsplan ist sorgfältig zusammengestellt, um sicherzustellen, dass du alle notwendigen Nährstoffe erhältst, während du deinen Körper in den Fettverbrennungsmodus schaltest. Du wirst eine Vielzahl von köstlichen und abwechslungsreichen keto-freundlichen Gerichten genießen können, die dich satt halten und gleichzeitig deine Gesundheitsziele unterstützen.

Mit der Keto-Fatburn-Revolution wirst du nicht nur Gewicht verlieren, sondern auch von zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen profitieren. Die ketogene Ernährung kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, den Energiepegel zu steigern, den Heißhunger zu reduzieren und die mentale Klarheit zu verbessern. Du wirst dich vitaler, fitter und ausgeglichener fühlen.

Wir stehen dir während deiner Keto-Fatburn-Revolution zur Verfügung und unterstützen dich. Bei Fragen, Unsicherheiten oder zur Motivation sind wir nur eine Nachricht entfernt. Unser Expertenteam wird dir gerne weiterhelfen und dich auf deinem Weg begleiten.

Also, worauf wartest du noch? Nimm an unserer Keto-Fatburn-Revolution teil und entdecke, wie du deine Körperform transformieren und eine gesündere Lebensweise erreichen kannst. Sei bereit, die positive Veränderung in dir selbst zu erleben!





# Keto

## FOOD STYLE

## Warum verliere ich viel Fett bei Keto?

In Ketose nutzt dein Körper dein körpereigenes Fett als primäre Energiequelle. Damit die Ketose erreicht wird, muss die Kohlenhydratzufuhr drastisch reduziert werden.

Wenn du dich ketogen ernährst, reduzierst du deine Kohlenhydrataufnahme drastisch und erhöhst gleichzeitig den Anteil an Fett in deiner Ernährung. Dadurch zwingst du deinen Körper, seine primäre Energiequelle von Kohlenhydraten auf Fett umzustellen. Wenn deine Kohlenhydratspeicher erschöpft sind, beginnt dein Körper, Fett als Hauptbrennstoff zu verwenden. Dieser Zustand wird als Ketose bezeichnet.

In der Ketose nutzt dein Körper die Fettreserven effizienter. Er greift auf die Fettspeicher zurück, um Energie zu gewinnen, anstatt die Kohlenhydrate zu verwenden. Dies führt dazu, dass dein Körper Fett verbrennt und du dadurch abnimmst.

Ein weiterer Grund für den Fettverlust bei einer ketogenen Ernährung ist der Appetitzügelungseffekt. Eine kohlenhydratarme Ernährung, die reich an gesunden Fetten und Proteinen ist, kann dazu führen, dass du länger satt bleibst und weniger Heißhunger hast. Dies kann zu einer natürlichen Reduzierung deiner Kalorienaufnahme führen, was wiederum den Gewichtsverlust fördert.

Der Gewichtsverlust, besonders zu Beginn, ist nicht ausschließlich auf den Verlust von Fett zurückzuführen ist. In den ersten Wochen einer ketogenen Ernährung geht auch eine gewisse Menge an Wasser verloren. Das liegt daran, dass Kohlenhydrate Wasser in deinem Körper binden. Dieser Wasserverlust, besonders zu Beginn, wirkt besonders positiv auf deine Silhouette .



# Keto

## FOOD STYLE

## Wie sieht die ideale Nährstoff- verteilung aus?

Kohlenhydrate:

5% - 10%

Eiweiß/Proteine:

15%-25%

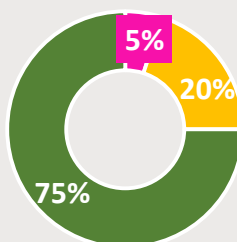
Gesunde Fette:

65%-80%

Dennoch gilt auch:  
bleibe zwischen 20 gr  
– max. 50 gr. KH pro  
Tag

1. Kohlenhydrate: Die Kohlenhydratzufuhr sollte auf etwa 5-10% deiner täglichen Kalorien beschränkt sein. Dies bedeutet, dass du nur eine begrenzte Menge an Kohlenhydraten zu dir nehmen solltest, vor allem in Form von nicht stärkehaltigem Gemüse **wie grünem Blattgemüse, Brokkoli, Zucchini und Paprika**. Es ist wichtig, stärkehaltige Lebensmittel wie Getreide, Bohnen, stärkehaltiges Gemüse (z. B. Kartoffeln) und Zucker zu meiden.
2. Proteine: Die Proteinaufnahme sollte moderat sein und etwa 15-25% deiner täglichen Kalorien ausmachen. Proteine sind wichtig für den Erhalt der Muskelmasse und anderen Körperfunktionen. Du solltest proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und pflanzliche Eiweißquellen wie Tofu und Hülsenfrüchte in deine Ernährung einbeziehen.
3. Fette: Der Großteil deiner täglichen Kalorien (etwa 70-80%) sollte aus gesunden Fetten stammen. Gesunde Fette sind wichtig, um deinen Energiebedarf zu decken und deinen Körper in den Zustand der Ketose zu versetzen. Du kannst Fettquellen wie Avocados, Nüsse, Samen, Olivenöl, Kokosöl und tierische Fette (z. B. von Fleisch, Geflügel und Fisch) in deine Ernährung einbeziehen.

### Makronährstoffverteilung



■ Kohlenhydrate

■ Eiweiß/Proteine

■ Gesunde Fette



# Keto

## FOOD STYLE

Die folgende Liste stellt einen Ausschnitt der Lebensmittel dar, die für die ketogene Ernährung geeignet sind. **Daumenregel:** Lebensmittel ohne Kohlenhydrate oder einem nur sehr geringen prozentualen Anteil an Kohlenhydraten (unter 5%) können konsumiert werden ohne dass die Gefahr besteht.

### Was darf

Fleisch/Fisch/  
Meeresfrüchte

Gemüse

Obst  
(in sehr begrenzten  
Mengen  
konsumieren)

Um den vollständigen Ernährungsplan und umfassende Leitfäden zu erhalten, kannst du eines unserer Premium- oder Diamond-Sets erwerben oder bei einem Einkauf ab 100€ diese exklusiven Inhalte sichern. Nutze diese Gelegenheit, mehr über die "Keto-Fatburn-Revolution" zu erfahren und den ersten Schritt in Richtung eines gesünderen, energiegeladenen Lebens zu machen