

DIE 5-TAGE-SOFORTHILFE

Stressfrei abnehmen

*Warum Stress dein Abnehmen blockiert –
und was du in 5 Tagen dagegen tun kannst.*

Dein kostenloses Mini-Programm

Sarina Kröger

Ernährungsberatung · Nürnberg

Schön, dass du da bist.

Ich bin Sarina. Wenn du dieses PDF öffnest, gehörst du vermutlich zu den Menschen, die schon vieles ausprobiert haben – und trotzdem nicht dauerhaft abnehmen. Kein Diätplan hat gehalten, die Waage steht oft still, und nach stressigen Tagen landet das Vorgenommene doch wieder beim Kühlschrank.

Ich möchte dir in den nächsten 5 Tagen zeigen, warum das so ist. Und jeden Tag einen konkreten kleinen Schritt, den du sofort machen kannst.

Dieses Programm macht dich nicht schlank – das wäre vermessen. Aber es verändert deine Sicht auf einen Zusammenhang, den kaum eine Diät berücksichtigt: den Zusammenhang zwischen Stress und deinem Gewicht. Und genau da liegt oft der eigentliche Hebel.

So nutzt du dieses PDF

Jeden Tag 5–10 Minuten – mehr nicht.

Lies die kurze Einleitung. Probiere die Übung. Beantworte die Reflexion.

Druck das PDF aus oder arbeite direkt digital damit.

Ein Tag klappt nicht? Kein Drama. Mach morgen weiter.

Es geht nicht um Disziplin. Es geht um Verstehen. Alles andere folgt daraus.

Der eine Gedanke, der alles verändert

Dein Körper ist auf Überleben programmiert. Nicht auf schlanken Bikini oder flachen Bauch. Wenn er das Gefühl hat, dass Gefahr droht – und chronischer Stress ist für ihn genau das: Gefahr – schaltet er in den Spar-Modus. Er speichert Energie, bevorzugt am Bauch, und gibt sie nur widerwillig wieder her.

Das ist biologisch sinnvoll. Unsere Vorfahren haben dadurch Hungersnöte überlebt. Für dich in der modernen Welt wird es zum Problem: Je mehr Druck du machst – Diät, Sport, Verbote – desto lauter signalisiert dein Körper „Gefahr“. Und desto hartnäckiger hält er das Gewicht.

Die gute Nachricht: Das kannst du direkt beeinflussen. Nicht in Monaten – oft schon in Tagen. Und genau dort setzen wir an.

Kurz gesagt

Du nimmst nicht ab, weil dein Körper im Kampfmodus ist.

Wenn der Kampfmodus sich entspannt, beginnt dein Körper wieder loszulassen.

Ernährung und Bewegung sind wichtig – aber ohne Stressregulation bremsen sie nur.

Cortisol – das missverstandene Hormon

Cortisol ist nicht böse. Morgens macht es dich wach, tagsüber hilft es dir, Herausforderungen zu meistern. Problematisch wird es, wenn es dauerhaft hoch bleibt – also bei chronischem Stress.

Dauerhaft erhöhtes Cortisol tut drei Dinge gleichzeitig:

- Es speichert Fett – bevorzugt am Bauch.
- Es senkt deine Insulin-Empfindlichkeit – Kohlenhydrate werden schneller eingelagert.
- Es verstärkt Heißhunger auf Zucker und Fett.

Anders gesagt: Du isst bewusster, aber dein Körper verhält sich, als würdest du mehr essen. Das ist kein Willensproblem. Das ist Hormon-Logik.

Deine Aufgabe heute: Stress-Inventur

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie gestresst fühle ich mich in einer typischen Woche?

Woher kommt mein Stress hauptsächlich? (Job, Familie, innerer Druck ...)

„Mein Körper arbeitet nicht gegen mich. Er schützt mich.“

TAG 2 · ATMEN

Die 2-Minuten-Übung, die alles verändert

4-2-6-2-Atmung

Die 4-2-6-2-Atmung aktiviert deinen Vagus-Nerv – das ist der Schalter, der Cortisol sinken und dein Nervensystem runterfahren lässt. Das Schönste: Sie funktioniert sofort. Du brauchst keine Vorerfahrung, keine Matte, keinen ruhigen Raum. Nur 2 Minuten und deine Atmung.

So geht's

1. 4 Sekunden ruhig durch die Nase einatmen.
2. 2 Sekunden die Luft halten.
3. 6 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen.
4. 2 Sekunden leer halten.
5. 3–4 Mal wiederholen.

Wann du sie anwendest

- Morgens vor dem Aufstehen – stellt den Tag anders ein.
- Vor Meetings oder schwierigen Gesprächen.
- Wenn Heißhunger auftaucht – er verschwindet oft nach 3 Runden.
- Abends vor dem Einschlafen.

Deine Aufgabe heute

Probiere die Übung dreimal aus. Wie fühlst du dich jeweils nach den Runden?

Keine Abnehm-Strategie gewinnt gegen dein Nervensystem. Aber eine, die MIT ihm arbeitet.

Die Teller-Regel – ohne Zählen, ohne App

Du musst keine Kalorien zählen. Keine Makros tracken. Du musst nur wissen, was ungefähr auf deinen Teller gehört. Diese Regel funktioniert zu Hause, in der Kantine, im Restaurant und im Urlaub.

So sieht dein Teller aus

½ Teller Gemüse – bunt, gerne auch roh

¼ Teller Eiweißquelle – Fisch, Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu

¼ Teller Kohlenhydrate – Vollkorn, Kartoffel, Reis

1 Esslöffel gutes Fett – Olivenöl, Nüsse, Avocado

Eiweiß: 1,5g pro Kilogramm Körpergewicht

Eiweiß sättigt am stärksten und stabilisiert deinen Blutzucker. Als Faustregel: 1,5 bis 2 Gramm pro kg Körpergewicht. Bei 70 kg sind das etwa 105g – verteilt auf 3 Mahlzeiten, also rund 35–45 g pro Mahlzeit. Beispiele: 150 g Magerquark · 2–3 Eier + Gemüse · Stück Lachs, Hähnchen, Tofu · 150 g gekochte Hülsenfrüchte.

Deine Aufgabe heute

Baue heute 3 Mahlzeiten nach der Teller-Regel. Wie war dein Heißhunger/Energie im Vergleich?

Sättigung ist kein Zufall. Sie ist das Ergebnis der richtigen Zutaten in der richtigen Reihenfolge.

TAG 4 · BEWEGEN

10 Minuten, die deinen Körper aufwecken

Die Mini-Kraft-Routine

Du brauchst kein Studio und keine Geräte. Nur 10 Minuten, eine Matte oder ein Handtuch – und deinen Körper. Krafttraining ist der Hebel, der dich langfristig schlank hält: Muskeln erhöhen deinen Grundumsatz, stabilisieren deine Gelenke und machen dich stress-resistenter.

Diese Mini-Routine trainiert die großen Muskelgruppen in 10 Minuten. 2 Durchgänge – das reicht für den Einstieg.

Deine 10-Minuten-Routine

1. Kniebeugen · 12 Wiederholungen
2. Ausfallschritte · je 10 pro Seite
3. Liegestütz (auch auf den Knien oder an der Wand) · 8 Wiederholungen
4. Unterarmstütz (Plank) · 30 Sekunden halten
5. 30 Sek Pause. Alles nochmal. Fertig.

Technik vor Gewicht

- Kniebeuge: Brust hoch, Knie über Fußmitte, Po zurück.
- Ausfallschritte: großer Schritt, Oberkörper aufrecht, vorderes Knie über dem Fuß.
- Liegestütz: Körper gerade wie ein Brett, Ellbogen leicht angewinkelt.

Deine Aufgabe heute

Mach die Routine einmal. Wie hast du dich davor gefühlt – und wie danach?

Bewegung macht nicht nur Muskeln. Sie macht Mut.

TAG 5 · SCHLAFEN

Die Abendroutine, die den Tag rettet

Schlaf – der heimliche Abnehm-Hebel

Eine einzige Nacht unter 6 Stunden führt zu 300–400 Kalorien Mehrverzehr am nächsten Tag. Nicht aus Schwäche – weil deine Hunger- und Sättigungs-hormone kippen. Wer chronisch schlecht schläft, kämpft fast immer mit Heißhunger.

Gute Nachricht: Schlaf ist trainierbar. Mit einer einfachen Abendroutine verbesserst du ihn spürbar – oft schon nach 3–5 Tagen.

Die 4 goldenen Regeln

1. Feste Zubettgeh-Zeit – auch am Wochenende.
2. 60 Minuten vor dem Schlafen KEIN Bildschirm mehr.
3. Schlafzimmer kühl (17–19 °C), dunkel, handyfrei.
4. Ab 14 Uhr kein Koffein mehr.

Deine Abendroutine in 4 Bausteinen

- Baustein 1: Handy aus dem Schlafzimmer.
- Baustein 2: Warme Dusche oder kurzes Bad.
- Baustein 3: 5 Minuten Dehnen, Atmung oder Entspannungs-technik.
- Baustein 4: Kerze an, Buch, Tee ohne Koffein. Licht gedimmt.

Deine Aufgabe heute

Meine Abendroutine ab _____ Uhr:

Kein Schlaf – keine Waage. Guter Schlaf – weniger Kampf.

Du hast es geschafft.

Fünf Tage. Fünf Themen. Fünf kleine Schritte.

Ich weiß, das wirkt klein. Aber genau so fängt jede echte Veränderung an. Wer die fünf Themen dieses Programms verstanden hat, hat das Fundament gelegt, auf dem Abnehmen wirklich funktioniert – nicht als Kampf, sondern als Folge von guter Selbstfürsorge.

Das ist kein Zauber. Das ist Handwerk. Und das Schönste: Jeder kleine Schritt zahlt auf den nächsten ein.

Dein Rückblick

Was war dein wichtigster Moment in diesen 5 Tagen?

Was willst du weitermachen – auch nach Tag 5?

Was hat dich überrascht?

Jeder Tag, an dem du dich besser um dich kümmerst, ist ein Tag weniger Kampf mit dir.

Wie es für dich weitergehen kann

Wenn dir dieses Programm etwas gebracht hat, hast du drei einfache Möglichkeiten, tiefer einzusteigen – in jedem Budget, in jedem Tempo.

1 • Mein kostenloser Kurs auf Discord

Mein Online-Kurs (Basic)

gebe ich exklusiv über meinen Discord-Channel weiter.

https://youtu.be/MSPSYTfUv_4

2 • Discord-Community kostenlos

Werde Teil meiner Discord-Community:

täglicher Austausch, neue Rezepte, zusätzliche Downloads,

Live-Q&A und motivierte Menschen, die den gleichen Weg gehen.

[→ Zugang kostenlos über die Kurs-Einladung.](#)

3 • 1:1 Beratung mit mir

Wenn du genau wissen willst, was für DEINEN Alltag, DEINE Gesundheit,

DEINE Medikamente passt – dann ist die 1:1-Beratung das Richtige.

Online oder in meiner Praxis in Nürnberg.

Erstberatung (90 Min): 130 €

Folgeberatung (60 Min): 90 €

Basispaket (1× Erst + 3× Folge): 330 €

Intensivpaket (1× Erst + 7× Folge + Leitfaden): 660 €

→ Termin: sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de/kontakt

Ich freue mich, dich kennenzulernen. Und ich meine das so.

Sarina

Kleiner rechtlicher Hinweis

Dieses PDF ersetzt keine ärztliche, ernährungs-medizinische oder therapeutische Beratung. Wenn du unter chronischen Erkrankungen leidest, Medikamente nimmst, schwanger bist oder stillst, sprich Änderungen deiner Ernährung oder Bewegung bitte immer mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab.

Alle Inhalte dieses PDF sind urheberrechtlich geschützt. Weitergabe oder Vervielfältigung nur mit schriftlicher Erlaubnis.

© 2026 Sarina Kröger · Ernährungsberatung · Sophientr. 19 · 90478 Nürnberg