

# DIÄT & DEFIZIT STARTER



**Verstehen. Umsetzen. Dranbleiben.**

Der praktische Leitfaden für deinen Diät-Start  
ohne Hunger, Chaos und JoJo.

**Dieses PDF ersetzt keine medizinische Beratung.  
Es ist ein praxisnaher Starter für gesunde  
Menschen, die Fett verlieren und Struktur  
aufbauen wollen.**



# FÜR WEN IST DAS HIER?

Für alle, die Fett verlieren wollen, aber keine Lust auf Diät Chaos haben.

## Was du bekommst:

- klare Regeln statt Mythen
- praktische Beispiele statt Theorie
- ein System, mit dem du alleine starten kannst

## Was du nicht bekommst:

- Wunderversprechen
- Extremdiäten
- Iss weniger und beweg dich mehr  
Gelaber

# WAS EINE DIÄT WIRKLICH IST

Eine Diät ist *kein* Hungern. *Kein* Verzicht um jeden Preis. *Keine* Bestrafung.

Eine Diät ist ein kontrollierter Zeitraum, in dem du weniger Energie zuführst, als du verbrauchst mit dem Ziel: Fettverlust bei maximalem Muskelerhalt.

**Ziel:** Fettverlust nicht Gewichtsverlust um jeden Preis.

## **Wichtig:**

- Start + Ende
- kein Dauerzustand
- Struktur, Kontrolle, Anpassung
- alltagstauglich oder sie scheitert

# KALORIENDEFIZIT: DIE GRUNDLAGE

**OHNE DEFIZIT KEIN FETTVERLUST.  
DAS IST BIOLOGIE.**

## Zu verstehen:

- Körper reagiert auf Energiezufuhr
- „clean“ ersetzt kein Defizit
- Supplements ersetzen kein Defizit
- Fettabbau ist Prozess, kein Trick

## TRUST GRUNDSATZ:

So viel wie nötig. So wenig wie sinnvoll.



# WARUM DIE WAAGE OFT LÜGT

Fettabbau ist nicht linear.

Normal sind:

- Schwankungen
- Wasserbindung
- Plateaus
- Tage ohne sichtbaren Fortschritt

Warum die Waage spinnt:

Salz, Kohlenhydrate, Stress, Zyklus,  
Muskelkater → Wasser.

Merksatz:

Trends zählen. Nicht einzelne Tage.



# PROTEIN: NICHT VERHANDELBAR

## PROTEIN IST PFLICHT

### Warum:

- Muskelerhalt
- Sättigung
- schützt Grundumsatz
- bessere Regeneration
- weniger Muskelabbau



Richtwert: **1,8–2,5 g/kg**

Minimal Regel für Starter:

jede Mahlzeit hat eine Proteinquelle

### Mini Beispiele (kurz):

- 250 g Skyr / Magerquark
- 200 g Hähnchen / Fisch
- 4 Eier
- 30 g Whey

# KOHLLENHYDRATE & FETTE: INTELLIGENT

**BEIDE SIND WICHTIG.**

## Kohlenhydrate:

- Trainingsenergie
- Leistung stabil
- mental leichter durchziehen

## Fette:

- Hormone
- Zellfunktion
- Gesundheit

## Regeln:

- reduzieren, nicht streichen
- Trainingstag Pausentag (kleine Unterschiede sind sinnvoll)
- Verteilung schlägt Verbote



# MUSKELN SIND DAS KAPITAL

Training ist in der Diät nicht das Werkzeug zum Abnehmen, sondern zum Muskelerhalt.

## Ziele:

- Kraft so lange wie möglich halten
- Qualität vor Volumen
- Technik, Spannung, Fokus

## Merksatz:

Muskelabbau kommt selten durch weniger Training meist durch zu hartes Defizit + falsches Signal.



# CARDIO: WERKZEUG, KEIN ZWANG

Cardio unterstützt das Defizit, ersetzt es aber nicht.

## Trust Ansatz:

- Alltagsbewegung als Basis
- Schritte konstant halten
- Cardio gezielt einsetzen
- nicht als Strafe
- nicht ständig hochdrehen Stress



# SCHLAF & REGENERATION: PFLICHT

## Schlechter Schlaf führt zu:

- mehr Hunger
- schlechterem Fettabbau
- höherem Stress
- schlechterem Training

## Merksatz:

Erholung ist Teil des Plans nicht optional.

Warum dieses Start Modul wichtig ist:  
Du brauchst keine Perfektion du brauchst eine stabile Basis.



# DER DIÄT START IN 5 SCHRITTEN SUPER PRAKTISCH

**1) Protein setzen**

jede Mahlzeit Protein

**2) 2–3 Hauptmahlzeiten planen**

planbar = durchziehbar

**3) Schritte stabilisieren**

gleiche Basis, gleiche Daten

**4) Training halten**

nicht in der Diät plötzlich alles ändern

**5) Erst nach 10–14 Tagen bewerten**

nicht nach 2 Tagen Panik schieben

# TRACKING ODER OHNE? EINFACH ERKLÄRT

**Option A:** Tracking (schnellster Weg)

Du weißt genau, wo du stehst.

**Option B:** ohne Tracking (für Leute, die's hassen)

Du arbeitest mit Portionen:

**Portions Logik** (einfach):

- Protein: 1–2 Handflächen pro Mahlzeit
- Gemüse: 1–2 Fäuste
- Carbs: 1 Handvoll (Trainingstage eher mehr)
- Fett: 1 Daumen

**Merksatz:**

Ohne Messung wird's schnell ein Ratespiel.

# BEISPIELPLAN 1: MANN 100 KG

Ziel: Fettverlust • Muskelerhalt • leistungsfähig bleiben

## Orientierungswerte:

- Kalorien: 2.400–2.600 kcal
- Protein: 200–230 g
- Fett: 70–80 g
- Kohlenhydrate: Rest

## Meal 1 (Frühstück)

80 g Haferflocken • 30 g Whey • 150 g Beeren • 10 g Nussmus

Warum: stabile Energie + Sättigung

## Meal 2 (Mittag)

200 g Hähnchen (roh) • 120 g Reis (roh) • 200 g Gemüse • 10 g Olivenöl

Warum: planbar, leistungsfähig

## Meal 3 (Pre Workout)

250 g Skyr/Quark • 1 Banane • 20 g Honig oder Reiswaffeln

Warum: schnelle Energie + Protein

## Meal 4 (Post-Workout)

200 g Hack (5–10 %) • 300 g Kartoffeln • 200 g Gemüse

Warum: Regeneration, Speicher füllen

## Meal 5 (Abend)

250 g Magerquark • 15 g Nüsse (optional Beeren/Zimt)

Warum: Proteinsicherung über Nacht

Kommentar: alltagstauglich, keine unnötigen Verbote.



# BEISPIELPLAN 2: FRAU 80 KG

Ziel: Fettabbau • Form verbessern • Energie & Zyklus respektieren

## Orientierungswerte:

- Kalorien: 1.800–2.000 kcal
- Protein: 140–170 g
- Fett: 55–65 g
- Kohlenhydrate: trainingsabhängig

## Meal 1 (Frühstück)

60 g Haferflocken • 25 g Whey • 100 g Beeren • 10 g Nussmus

Warum: stabiler Start

## Meal 2 (Mittag)

150 g Hähnchen/Lachs/Tofu • 100 g Reis (roh) • 200 g Gemüse • 10 g Olivenöl

Warum: ausgewogen, sättigend

## Meal 3 (Pre Workout)

200 g Skyr • 1 Apfel/Banane

Warum: Energie + Protein

## Meal 4 (Post Workout)

150 g Fisch/Hack • 250 g Kartoffeln/Reis • Gemüse

Warum: Regeneration, weniger Heißhunger

## Meal 5 (Abend)

200 g Skyr/Quark • 10–15 g Nüsse  
• optional 10–15 g dunkle Schokolade

Warum: Zufriedenheit + Proteinsicherung

**KALORIEN ANPASSUNG (vollständig + klar)**



# WANN KALORIEN NICHT REDUZIERT WERDEN SOLLTEN

## Nicht reduzieren, wenn:

- Diät läuft erst 1–2 Wochen
- Training/Leistung stabil
- Schlaf, Hunger, Stimmung okay
- Gewicht schwankt wasserbedingt
- Fortschritt ist da, nur langsam

## GRUNDSATZ:

Solange es funktioniert, wird nichts verschärft.

# DAS KLARE SIGNAL FÜR REDUKTION

## Erst reduzieren, wenn über 10–14 Tage:

- kein Trend nach unten
- Spiegel/Umfänge unverändert
- Training + Schritte + Plan eingehalten

## MERKSATZ:

Ehrlichkeit ist Pflicht.

# CHECKLISTE VOR REDUKTION

- Kalorien wirklich eingehalten?
- Portionen korrekt?
- getrackt oder geschätzt?
- Schritte/Cardio konstant?
- Alltag verändert?
- Schlaf/Stress im Griff?

## MERKSATZ:

90 % der Plateaus sind keine Plateaus.

## WIE VIEL REDUZIEREN?

**NIE DRASTISCH.**

### Standard:

100 bis -200 kcal

aus Kohlenhydraten oder Fetten

niemals aus Protein

### Warum:

kleiner Reiz = nachhaltig, weniger Risiko für Heißhunger/Rebound.

# REIHENFOLGE: WAS DU ZUERST ANPASST

1. Schritte stabilisieren
2. Tracking sauber machen
3. Kalorien minimal senken
4. Cardio leicht erhöhen (optional)

**Merke:** Nicht alles auf einmal.



# CHEATS: WAS SIE SIND UND WAS NICHT

Ein **CHEAT** ist:

- keine Eskalation
- kein Kontrollverlust
- keine Belohnung

Ein **CHEAT** ist eine geplante Abweichung.

## NICHT AM ANFANG DER DIÄT

**CHEATS** gehören nicht in die ersten 2–3 Wochen.

**Warum:**

- Körper nicht adaptiert
- Struktur nicht gefestigt
- Hunger/Appetit instabil
- Fortschritt ist frisch

**Grundsatz:**

Erst Kontrolle dann Flexibilität.

# ERST WENN DIE BASIS SITZT

**CHEATS** sind nur sinnvoll, wenn:

- Kalorien konstant
- Protein gedeckt
- Training stabil
- Umfänge/Spiegel gehen runter
- kein täglicher Heißhunger

## CHEATS SIND KEINE LÖSUNG FÜR STILLSTAND

- ✗ Cheat, weil Waage stagniert
- ✗ Cheat, weil frustriert
- ✗ Cheat als Motivation

**Merksatz:** emotionales Essen ist kein Tool.



# WANN CHEATS SINNVOLL SIND

Sinnvoll, wenn:

- Diät läuft mehrere Wochen
- mentale Ermüdung steigt
- soziale Anlässe kommen
- Plan sehr strikt ist
- Durchhalten wichtiger wird

**Ziel:** mentale Entlastung nicht „ausgleichen“.

## WIE OFT?

**Maximal** alle 7–14 Tage.

Nicht spontan. Nicht eskalierend.

## CHEAT MEAL STATT CHEAT DAY

Cheat Day

Cheat Meal

**Warum:** steuerbar, Wochenarbeit bleibt erhalten.

# DER PERFEKTE CHEAT

Ein guter **CHEAT**:

- geplant
- zeitlich begrenzt
- enthält Protein
- endet ohne Schuldgefühl
- nächster Tag zurück zum Plan

**Beispiele:**

- Restaurant
- Lieblingsgericht
- Familienessen

**Nicht:** Alles oder nichts • jetzt ist egal •  
Fressanfall

# WAS MAN AM CHEAT TAG NICHT MACHT

- ✗ Kalorien aufsparen
- ✗ davor hungern
- ✗ Cardio als Strafe
- ✗ am nächsten Tag weniger essen

**Merksatz:** Ein Cheat ist kein Fehler.

# WANN CHEATS KONTRAPRODUKTIV SIND

*Keine CHEATS, wenn:*

- Kontrolle schnell verloren geht
- starker Heißhunger besteht
- Essverhalten instabil ist
- Fortschritt gerade startet
- Ziel zeitkritisch (Shooting/Wettkampf)

## ABSCHLUSS: TRUST PRINZIP

**Kalorien** sind kein Knopf, den man ständig runterdreht.

Sie sind ein **Regler**, den man mit Verstand bewegt.

Erfolg entsteht *nicht* durch **Extreme**.

Sondern durch **Verständnis**, Struktur und Konsequenz.

**BONUS** klein, aber extrem wertvoll macht's nicht länger, nur besser

# DIE 10 GOLDENEN REGELN ULTRA KURZ

1. Defizit **planbar**, nicht brutal
2. **Protein** in jede Mahlzeit
3. Schritte konstant halten
4. Training halten, nicht neu erfinden
5. **Schlaf** schützen
6. Waage = Trend, nicht Tagesurteil
7. Reduktion nur datenbasiert
8. 100 bis 200 kcal reicht
9. **Cheat Meal** statt Cheat Day
10. Konstanz schlägt Perfektion



# QUICK FAQ OPTIONAL, 4 FRAGEN

## Wie schnell sollte ich abnehmen?

0,3–0,8 % Körpergewicht pro Woche ist für die meisten sinnvoll.

## Was wenn ich abends Heißhunger habe?

Protein + Volumen Gemüse hoch, Schlaf prüfen, Defizit nicht zu aggressiv.

## Muss ich Cardio machen?

Nein. Es ist ein Werkzeug. Schritte sind wichtiger.

## Wie lange bevor ich anpasse?

Mindestens 10–14 Tage mit gleichen Bedingungen.

Dieses Starter PDF bringt dich sicher in deine Diät rein. Ohne Mythen. Ohne Chaos. Ohne extremes Leiden.

Wenn du merkst, dass du Struktur willst, aber alleine immer wieder stolperst, dann ist der nächste Schritt klar: **echte Betreuung, klare Anpassungen, 1:1.**

## Bis dahin gilt:

Mach die Basics. Jeden Tag.

Dann kommt der Rest automatisch.

**TRUST ZACHARIAS**

