

precon

14 - T A G E

Reset

Zurück in Deinen Rhythmus

Dein einfacher Wiedereinstieg nach Urlaub
und Sommertagen.



Darauf kannst Du Dich freuen

- ✓ 2 einfache Starttage
- ✓ 1 Rezept pro Tag
- ✓ praktische Einkaufslisten
- ✓ kleine Routinen für Deinen Alltag



DEIN PLAN. DEIN RHYTHMUS. DEIN NEUSTART.

Schön, dass Du *wieder da bist.*

Vielleicht liegt der Urlaub gerade hinter Dir. Vielleicht waren es auch einfach viele schöne Abende, spontane Einladungen und Tage, die anders liefen als geplant.

Das darf so sein. Eine Auszeit ist kein Fehler, den Du wiedergutmachen müsstest. Sie war genau das, was sie sein sollte.

Was danach fehlt, ist meistens keine Disziplin. Es ist Struktur. Wenn jeder Tag neu verhandelt wird — was esse ich, wann, wie viel —, kostet das Kraft. Ein klarer Rahmen nimmt Dir genau diese Entscheidungen ab.

Genau dafür ist dieser 14-Tage-Reset gedacht.

Zwei Wochen, in denen Du nichts Neues lernen musst. Du beginnst mit zwei klaren Starttagen. Danach kehrst Du in die bekannte Abnehmphase zurück: zwei Precon Complete Mahlzeiten und eine ausgewogene Mahlzeit pro Tag.

Auf den folgenden Seiten findest Du für jeden Tag eine Idee, zwei Einkaufslisten, Platz für Deine Notizen und einen Überblick zum Abhaken. Mehr brauchst Du nicht.

Der Reset kann Dein Wiedereinstieg nach dem Urlaub sein. Er kann Dir genauso einen neuen Impuls geben, wenn Du bereits länger mit Precon unterwegs bist und Dir gerade wieder etwas mehr Struktur wünschst.



14 TAGE RESET

Zurück in Deinen Rhythmus.

Zwei Starttage, zwölf Alltagstage und ein Plan, der sich wiederholt.

Zwei klare Tage, *immer wieder nutzbar*

Fünf Precon Start Shakes, mindestens 2 Liter trinken, keine weiteren Mahlzeiten: Die beiden Starttage geben Deinem Tag einen sehr klaren Rahmen. Genau deshalb sind sie nicht nur der Auftakt dieses Resets.

Als Wiedereinstieg

Nach Urlaub, Reisen oder langen Sommerabenden bringen Dich zwei Starttage zurück in Deine gewohnte Struktur. Genau so beginnt auch dieser Reset.

Als Booster im Programm

Auch wenn Du schon länger in Deiner Abnehmphase unterwegs bist, kannst Du Starttage einlegen: zwei Tage mit klarem Ablauf, wenn Du Dir wieder etwas mehr Schwung wünschst.

Nach kalorienreichen Tagen

Ein Fest, eine Einladung, ein langes Wochenende. Danach helfen Dir zwei Starttage, wieder in Deinen gewohnten Mahlzeitenrhythmus zu finden.

Als Joker in der Haltephase

Auch wenn Du Dein Wunschgewicht erreicht hast, bleiben die Starttage Dein Joker: zwei Tage Orientierung, bevor Du in Deine gewohnte Phase zurückkehrst.

SO GEHT DU VOR

Fünf Precon Start Shakes im Abstand von ungefähr 3–4 Stunden. Mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee. Keine weiteren Mahlzeiten. Danach kehrst Du wieder in Deine gewohnte Precon Phase zurück.

Tipp Precon Special Kräuter als satte Brühe sind in den Starttagen eine große Unterstützung. Halte sie unbedingt auf Vorrat — sie helfen Dir über die Zeit zwischen den Start Shakes.

Dein Reset in drei *Schritten*

Du weißt schon, wie gut sich Struktur anfühlen kann. Jetzt geht es darum, dranzubleiben und Deinen Rhythmus wiederzufinden. Diese drei Schritte begleiten Dich dabei.



1 Starten

Die ersten zwei Tage sind Dein klarer Einstieg.

- ✓ Fünf Precon Start Shakes über den Tag verteilt
- ✓ Mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken
- ✓ Keine weiteren Mahlzeiten, kein Druck



2 Struktur finden

Ab Tag 3 kommt Dein Rhythmus zurück.

- ✓ Zwei Precon Complete Mahlzeiten und eine ausgewogene Mahlzeit
- ✓ Esspausen von etwa 4–6 Stunden zwischen den Mahlzeiten
- ✓ Für jeden Tag eine konkrete Rezeptidee



3 Dranbleiben

Kleine Routinen, die sich wiederholen lassen.

- ✓ Feste Zeiten, ausreichend trinken, etwas Bewegung
- ✓ Ein Einkauf pro Woche statt täglicher Entscheidungen
- ✓ Nicht perfekt sein — einfach weitermachen

Weniger entscheiden. *Mehr Struktur.*

Du musst in den kommenden zwei Wochen nicht jeden Tag neu überlegen, was jetzt „richtig“ wäre. Dein Reset konzentriert sich bewusst auf wenige Punkte.

TAG 1 UND 2

5 × Precon Start Shake

Im Abstand von ungefähr 3–4 Stunden. Die Start Shakes ersetzen an diesen beiden Tagen alle Mahlzeiten.

AB TAG 3

3 Mahlzeiten pro Tag

2 × **Precon Complete Mahlzeit** — Shake, Suppe, Müsli oder Riegel — und 1 × **ausgewogene Mahlzeit**. Welche beiden Mahlzeiten Du ersetzt, entscheidest Du selbst.

Esspausen

Ab Tag 3 liegen zwischen Deinen drei Mahlzeiten idealerweise etwa **4–6 Stunden**. Die Pausen gehören zum Precon Prinzip.

Keine Zwischenmahlzeiten

Auch Shake, Riegel, Suppe und Müsli sind Mahlzeiten. Kommt Appetit auf, überbrücken Wasser, ungesüßter Tee, Kaffee oder Precon Special Kräuter die Zeit.

Bewegung

Ein Spaziergang, die Treppe statt des Aufzugs oder Dein gewohntes Training. Als Orientierung etwa **30 Minuten pro Tag**.



Vier Dinge, die jeden Tag *einfacher machen*

Sie wiederholen sich an jedem der 14 Tage. Mehr braucht Dein Reset nicht.

1

Feste Zeiten

An den Starttagen verteilst Du Deine fünf Start Shakes ungefähr alle 3–4 Stunden. Ab Tag 3 liegen zwischen Deinen drei Mahlzeiten etwa 4–6 Stunden. Ein wiederkehrender Rhythmus nimmt Dir Entscheidungen ab.

2

Mindestens 2 L

Wasser und ungesüßter Tee bilden die Basis. Auch ungesüßter Kaffee beziehungsweise Kaffee mit sehr wenig fettarmer Milch und Precon Special Kräuter zählen zu Deiner täglichen Flüssigkeitsmenge.

Tipp Stell Dir morgens Wasser sichtbar bereit. Im 14-Tage-Überblick stehen vier Kästchen jeweils für etwa 500 ml.

3

Ein Einkauf pro Woche

Liste abhaken, einmal einkaufen, fertig. Einkauf 1 vor Tag 1, Einkauf 2 vor Tag 8. Die Einkaufslisten sind direkt auf die Rezepte der jeweiligen Woche abgestimmt.

4

Precon Special Kräuter Sattbrühe

- ✓ Herzhaft-würziges Kräutergetränk – schmeckt wie eine leckere Bouillon
- ✓ Nur 40 kcal pro Portion – sättigt kalorienarm bis zur nächsten Mahlzeit
- ✓ Unterstützt Dich in jeder Phase – ob Start-, Abnehm- oder Haltephase
- ✓ Unterbricht die Fettverbrennung nicht – ideal bei kleinen Pausen zwischen den Mahlzeiten



14 Tage auf einen Blick

Jeder Tag gibt Dir eine konkrete Idee an die Hand. Zwei Precon Complete Mahlzeiten bleiben gleich, die dritte kochst Du. Wenn ein Rezept an einem anderen Tag besser passt, tausche es einfach.



Tag 1
Starttag



Tag 2
Starttag



Tag 3
Quinoa-Kichererbsen-Salat



Tag 4
Caesar Salad mit Hähnchen



Tag 5
Tomaten-Gurken-Salat mit Polenta



Tag 6
Vollkornnudelsalat mit Garnelen



Tag 7
Blumenkohl-Couscous-Taboulé



Tag 8
Süßkartoffel-Brokkoli-Salat



Tag 9
Wassermelonen-Gurken-Salat



Tag 10
Rucola-Nudelsalat mit Ziegenkäse



Tag 11
Grüne-Bohnen-Kürbis-Salat



Tag 12
Kartoffelsalat mit Thunfisch



Tag 13
Perlgrauen-Puten-Salat



Tag 14
Bunter Tortellinisalat



WOCHE 1

Ankommen und starten.

Zwei Starttage, fünf Rezepte, ein Einkauf. Mehr musst Du in dieser Woche nicht planen.

Einmal einkaufen. *Fünf Rezepte vorbereitet.*

Die Mengen entsprechen den angegebenen Rezepten für jeweils **2 Portionen**. So kannst Du für zwei Personen kochen oder eine Portion für später vorbereiten.

Zusätzlich benötigst Du Deine Precon Mahlzeiten für die Woche.

PRECON

- ☐ 10 × Precon Start Shake für Tag 1 und 2
- ☐ 10 × Precon Complete Mahlzeit Deiner Wahl für Tag 3–7
- ☐ Precon Special Kräuter nach Bedarf
- ☐ Falls Du Complete Shakes einplanst: fettarme Milch entsprechend der Anzahl Deiner Shake-Mahlzeiten

GEMÜSE & OBST

- ☐ 150 g orange/rote Kirschtomaten
- ☐ 250 g Cocktailtomaten
- ☐ 4 feste Tomaten
- ☐ 1 Gurke
- ☐ 2 Mini-Romanasalate (250 g)
- ☐ 50 g Rucola
- ☐ 50 g Babyspinat
- ☐ 1 Bund Radieschen (150 g)
- ☐ 150 g Karotten
- ☐ 200 g Blumenkohl
- ☐ 5 Frühlingszwiebeln
- ☐ 1 kleine Süßkartoffel (150 g)
- ☐ 80 g Avocado
- ☐ Zitronen
- ☐ 1 Limette

KRÄUTER

- ☐ 1 Bund Blatt Petersilie
- ☐ ½ Bund Basilikum
- ☐ 1 Bund Minze
- ☐ Dill
- ☐ Schnittlauch

FLEISCH, FISCH & HÜLSENFRÜCHTE

- ☐ 125 g Hähnchenbrustfilet
- ☐ 150 g Garnelen (küchenfertig, geschält, entdarnt)
- ☐ 150 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose)

MILCHPRODUKTE

- ☐ 200 g Joghurt, 1,5 % Fett
- ☐ 60 g Mozzarella, 30 % Fett i. Tr.
- ☐ 180 g Mozzarella, 20 % Fett i. Tr.
- ☐ 40 g geriebener Parmesan

BEILAGEN & GETREIDE

- ☐ 120 g Quinoa
- ☐ 100 g Couscous
- ☐ 165 g Instant-Polenta
- ☐ 200 g Vollkornnudeln
- ☐ 300 g Vollkornbrot
- ☐ 200 g Vollkorntoast
- ☐ 2 Vollkornbrötchen (à 50 g)

VORRAT PRÜFEN

- | | |
|--|---|
| ☐ Olivenöl | ☐ Balsamicoessig |
| ☐ weißer Balsamicoessig | ☐ Senf |
| ☐ Honig | ☐ Apfelmarmelade |
| ☐ Semmelbrösel | ☐ Pinienkerne |
| ☐ Gemüsebrühe | ☐ Kräuter der Provence |
| ☐ Majoran | ☐ Rosmarin, getrocknet |
| ☐ Chiliflocken | ☐ Cayennepfeffer |
| ☐ Salz | ☐ Pfeffer |

Tag 1 *Heute zählt nur der nächste Schritt.*

Der erste Reset-Tag ist bewusst einfach aufgebaut.

DEIN TAG

5 ×

Precon Start Shake

ungefähr alle 3–4 Stunden über den Tag verteilt



Verteile Deine fünf Start Shakes möglichst gleichmäßig über den Tag. Als Orientierung liegen ungefähr **3–4 Stunden** zwischen den einzelnen Start Shakes.

Bereite die Start Shakes nach Packungsanleitung zu.

HEUTE ZUSÄTZLICH WICHTIG

- ☐ mindestens 2 Liter trinken
- ☐ keine weiteren Mahlzeiten
- ☐ keine Zwischenmahlzeiten
- ☐ leichte Alltagsbewegung, wenn sie Dir guttut

Wenn zwischendurch Appetit aufkommt, kannst Du Wasser, ungesüßten Tee, ungesüßten Kaffee oder Precon Special Kräuter nutzen.

DEIN FOKUS HEUTE

Heute beginnt Dein Neustart.

Die ersten beiden Tage geben Dir einen klaren Rahmen und helfen Dir dabei, wieder Struktur in Deine Mahlzeiten zu bringen.

Heute geht es noch nicht um den perfekten Alltag. Heute legst Du die Basis dafür.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

anstrengend



leicht

DAS LIEF HEUTE GUT

MORGEN LEICHTER MIT

Tag 2 *Klarheit wird langsam wieder Routine.*

Heute funktioniert Dein Tag genauso wie gestern:

5 x

Precon Start Shake

Wieder ungefähr alle 3–4 Stunden und wieder ohne weitere Mahlzeiten.



HEUTE ZUSÄTZLICH WICHTIG

- ☐ mindestens 2 Liter trinken
- ☐ keine Zwischenmahlzeiten
- ☐ den Tagesrhythmus möglichst einfach halten
- ☐ leichte Bewegung in Deinen Alltag einbauen

Wenn Du zwischendurch etwas Herzhaftes möchtest, kann Precon Special Kräuter eine gute Begleitung sein.

DEIN FOKUS HEUTE

Du musst den Reset nicht „durchziehen“.

Du darfst einfach einen weiteren klaren Tag gestalten.

Morgen kommt wieder mehr Alltag zurück.

SCHON AN MORGEN DENKEN

Ab morgen beginnt wieder Dein normaler Rhythmus in der Abnehmphase.

Dann besteht Dein Tag aus:

Falls Du Complete Shakes nutzen möchtest, prüfe heute, ob Du ausreichend fettarme Milch zu Hause hast.

2 x Precon Complete Mahlzeit

1 x ausgewogene Mahlzeit

DEIN TAGESRÜCKBLICK

DAS LIEF HEUTE GUT

anstrengend ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ leicht

MORGEN LEICHTER MIT



WOCHE 1 · DEIN REZEPT

Tag 3

Quinoa-Kichererbsen-Salat

mit Rucola, Mozzarella und Avocadodressing

Quinoa-Kichererbsen-Salat

mit Rucola, Mozzarella und Avocadodressing

2 Portionen

Vegetarisch

Zubereitung ca. 10 Min.

Garzeit ca. 15 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

536
kcal

77,4 g
Kohlenhydrate

23,9 g
Eiweiß

13,6 g
Fett

ZUTATEN

- 120 g Quinoa
- 50 g Rucola
- ½ Bund Minze
- 150 g orange/rote Kirschtomaten
- 60 g Mozzarella, 30 % Fett i. Tr.
- 150 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)
- 80 g Avocado
- 100 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Vollkornbrot
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Quinoa mit der doppelten Menge Wasser etwa 15 Minuten bissfest garen und abkühlen lassen.
- 2 Nebenher Rucola putzen, waschen und klein schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella in Würfel schneiden. Alles mit den Kichererbsen vermengen.
- 3 Avocado mit dem Joghurt, Zitronensaft und 2 EL Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
- 4 Salat mit dem Dressing beträufeln und mit dem Brot servieren.

DEIN FOKUS HEUTE

Drei Mahlzeiten reichen.

Zwischen Deinen Mahlzeiten liegen wieder ungefähr 4–6 Stunden. Wenn Appetit aufkommt, bleib bei Deinen Getränken oder Precon Special Kräuter.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

anstrengend ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ leicht

DAS LIEF HEUTE GUT

MORGEN LEICHTER MIT



WOCHE 1 · DEIN REZEPT

Tag 4

Caesar Salad

mit Hähnchenstreifen und Süßkartoffel-Brot-Würfeln

Caesar Salad

mit Hähnchenstreifen und Süßkartoffel-Brot-Würfeln

2 Portionen

Mit Hähnchen

Zubereitung ca. 15 Min.

Garzeit 10 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

599
kcal67,8 g
Kohlenhydrate37,6 g
Eiweiß18,9 g
Fett

ZUTATEN

- 2 Mini-Romanasalate (250 g)
- 100 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 TL Senf
- 40 g geriebener Parmesan
- 1 kleine Süßkartoffel (150 g)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Getrockneter Majoran
- 250 g Cocktailtomaten
- 50 ml Gemüsebrühe (gekocht)
- 1 TL Limettensaft
- 125 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Vollkorntoast
- 1 EL geröstete Pinienkerne
- Pfeffer

DEIN FOKUS HEUTE

Plane nicht nur, was Du isst, sondern auch wann.

Ähnliche Abstände zwischen den Mahlzeiten helfen Dir dabei, Deinen Tag wieder verlässlich zu strukturieren.

ZUBEREITUNG

- 1 Den Salat putzen, waschen und klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Joghurt mit Brühe, Senf, Limettensaft und 20 g Parmesan vermischen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.
- 2 Das Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Brot in 1 cm große Würfel schneiden.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und Süßkartoffelwürfel erst ca. 7 Minuten anbraten, dann die Brotwürfel zugeben und goldgelb anbraten.
- 4 Salat mit Tomaten, Hähnchenstreifen, Süßkartoffel-Brot-Würfeln und Dressing anrichten und mit dem restlichen Parmesan und Pinienkernen bestreut servieren.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

DAS LIEF HEUTE GUT

anstrengend

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

leicht

MORGEN LEICHTER MIT



WOCHE 1 · DEIN REZEPT

Tag 5

Tomaten-Gurken-Salat

mit Basilikum, Polentaschnitten und Balsamicodressing

Tomaten-Gurken-Salat

mit Basilikum, Polentaschnitten und Balsamicodressing

2 Portionen

Vegetarisch

Zubereitung ca. 15 Min.

Garzeit 15 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

509
kcal

65 g
Kohlenhydrate

17,1 g
Eiweiß

19,4 g
Fett

ZUTATEN

- 165 g Instant-Polenta (Maisgrieß)
- 2 Tomaten
- ½ Bund Basilikum
- 40 ml fertig gekochte Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 100 g Mozzarella, 20 % Fett i. Tr.
- ¼ TL getrockneter Rosmarin
- Pfeffer
- 390 ml Wasser
- 1 Gurke
- 2 TL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Honig
- 200 g Vollkornbrot
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz

DEIN FOKUS HEUTE

Schau auf Deinen Teller.

Gemüse oder Salat, eine Eiweißquelle und eine sättigende Beilage: Der Tellercheck ist kein kompliziertes Ernährungssystem, sondern eine einfache Orientierung, die auch außerhalb dieses Resetplans funktioniert.

ZUBEREITUNG

- Polenta mit Rosmarin, Chiliflocken und 1 Prise Pfeffer mischen. Salzwasser zum Kochen bringen, Polenta mit dem Schneebesen einrühren und aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten zugedeckt quellen lassen. Polenta noch warm 1–1,5 cm dick in eine rechteckige Form auf ein Brett streichen und erkalten lassen.
- Tomaten und Gurke putzen, waschen und in Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Tomaten, Gurken und Basilikum vermengen. 1 TL Öl mit Essig, Senf und Honig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Salatzutaten mischen.
- Die erkaltete Polentamasse in 4–6 Stücke schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Polentaschnitten darin von beiden Seiten leicht anbraten. Inzwischen Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Schnitten, die Mozzarellascheiben und das Brot zu dem Salat servieren.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

DAS LIEF HEUTE GUT

anstrengend

○ ○ ○ ○ ○ leicht

MORGEN LEICHTER MIT



WOCHE 1 · DEIN REZEPT

Tag 6

Bunter Vollkornnudelsalat
mit Garnelen und Kräuterdressing

Bunter Vollkornnudelsalat

mit Garnelen und Kräuter dressing

2 Portionen

Mit Garnelen

Zubereitung ca. 13 Min.

Garzeit ca. 12 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

600
kcal

75 g
Kohlenhydrate

30,2 g
Eiweiß

19,1 g
Fett

ZUTATEN

- 200 g Vollkornnudeln
- 1 Bund Radieschen (150 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Babyspinat
- 150 g Karotten
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- 1 EL Honig
- 2 EL gehackte Küchenkräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch)
- 150 g Garnelen (küchenfertig, geschält, entdarnt)
- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin, getrocknet

ZUBEREITUNG

- 1 Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.
- 2 Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Spinat waschen und trocken schütteln. Karotten schälen und grob raspeln. Alle Salatzutaten mit den Nudeln vermengen.
- 3 2 EL Öl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen und die Kräuter untermischen. Das Dressing mit den Salatzutaten vermischen.
- 4 Garnelen abspülen, trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen kross ca. 3–5 Minuten von allen Seiten anbraten und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Garnelen auf dem Salat servieren.

DEIN FOKUS HEUTE

*Bewegung darf
unkompliziert sein.*

Ein kleiner Spaziergang, ein paar zusätzliche Schritte oder die Treppe statt des Aufzugs zählen genauso.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

DAS LIEF HEUTE GUT

anstrengend ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ leicht

MORGEN LEICHTER MIT



WOCHE 1 · DEIN REZEPT

Tag 7

Blumenkohl-Couscous-Taboulé

mit gebratenen Tomatenscheiben und Mozzarella

Blumenkohl-Couscous-Taboulé

mit gebratenen Tomatenscheiben und Mozzarella

2 Portionen

Vegetarisch

Zubereitung ca. 20 Min.

Garzeit ca. 10 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

570
kcal

77,1 g
Kohlenhydrate

20 g
Eiweiß

19,4 g
Fett

ZUTATEN

- 100 g Couscous
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Zitronensaft
- 2 feste Tomaten
- 80 g Mozzarella, 20 % Fett i. Tr.
- Salz
- ½ TL getrocknete Kräuter der Provence
- 200 g Blumenkohl
- 3 Stiele Minze
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Apfeldicksaft
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 Vollkornbrötchen (à 50 g)
- Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

DEIN FOKUS HEUTE

Eine Woche geschafft.

Nimm Dir heute Abend zwei Minuten für Deinen Wochenrückblick auf der übernächsten Seite. Danach steht der zweite Einkauf an.

ZUBEREITUNG

- 1 Couscous in eine Schüssel geben und mit 100 ml kochendem Salzwasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Blumenkohl putzen, waschen und in 4 Teile schneiden. Blumenkohl auf einer groben Reibe bis zum Strunk raspeln.
- 2 Blatt Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
- 3 2 EL Öl mit Zitronensaft und Dicksaft zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohlraspel mit Couscous, Minze, Zwiebelringen und Vinaigrette vermischen.
- 4 Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Semmelbrösel mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern vermischen. Tomatenscheiben in den Semmelbröseln wenden und andrücken. Mozzarella in Scheiben schneiden.
- 5 Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenscheiben goldgelb von beiden Seiten anbraten. Salat mit Tomaten- und Mozzarellascheiben und den Brötchen servieren.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

DAS LIEF HEUTE GUT

anstrengend ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ leicht

MORGEN LEICHTER MIT

Dein *Wochenrückblick*

DEINE ERSTE WOCHE

TAG 1 Starttag · fünf Precon Start Shakes

TAG 2 Starttag · fünf Precon Start Shakes

TAG 3 Quinoa-Kichererbsen-Salat mit Rucola, Mozzarella und Avocadodressing

TAG 4 Caesar Salad mit Hähnchenstreifen und Süßkartoffel-Brot-Würfeln

TAG 5 Tomaten-Gurken-Salat mit Basilikum und Polentaschnitten

TAG 6 Bunter Vollkornnudelsalat mit Garnelen und Kräuter dressing

TAG 7 Blumenkohl-Couscous-Taboulé mit Tomatenscheiben und Mozzarella

Was ist Dir diese Woche leichtgefallen?

Was möchtest Du nächste Woche genauso machen?

Was könntest Du Dir noch einfacher machen?

MEINE WOCHE

anstrengend ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ leicht

Morgen beginnt Woche 2. Zeit für Deinen zweiten Einkauf.



WOCHE 2

Aus Struktur wird Rhythmus.

Sieben Tage, in denen sich wiederholt, was Dir schon vertraut ist.

Alles für *Tag 8 bis 14*

Die Mengen entsprechen wieder den angegebenen Rezepten für jeweils 2 Portionen.

PRECON

- ☐ 14 × Precon Complete Mahlzeit Deiner Wahl
- ☐ Precon Special Kräuter nach Bedarf
- ☐ bei Complete Shakes: fettarme Milch entsprechend der Anzahl Deiner Shake-Mahlzeiten

GEMÜSE & OBST

- ☐ 2 Süßkartoffeln (400 g)
- ☐ 200 g Brokkoli
- ☐ 400 g grüne Bohnen
- ☐ 250 g Butternutkürbis
- ☐ 400 g Kartoffeln (festkochend)
- ☐ 250 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)
- ☐ 200 g Cocktailtomaten
- ☐ 200 g kleine Tomaten
- ☐ 100 g Kirschtomaten
- ☐ 1 kleine rote und 2 grüne Paprikaschoten
- ☐ 1 Gurke
- ☐ 200 g Wassermelonenfruchtfleisch
- ☐ 50 g Kopfsalat
- ☐ 1 Handvoll Rucola
- ☐ 3 Frühlingszwiebeln
- ☐ 1 rote Zwiebel
- ☐ 30 g Schalotten
- ☐ Zitronen
- ☐ Orangensaft
- ☐ 2 EL Granatapfelkerne

KRÄUTER & AROMATEN

- ☐ Rosmarin (3 Zweige)
- ☐ Basilikum
- ☐ Petersilie
- ☐ Minze
- ☐ Knoblauch
- ☐ frischer Ingwer

FLEISCH, FISCH & HÜLSENFRÜCHTE

- ☐ 200 g Hähnchenbrustfilet
- ☐ 150 g Putenschnitzel
- ☐ 2 Scheiben Parmaschinken
- ☐ 60 g Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft)
- ☐ 100 g Pardina-Linsen

MILCHPRODUKTE & EIER

- ☐ 150 g fettarmer Schafskäse, 9 % Fett absolut
- ☐ 50 g Ziegenweichkäse, 20 % Fett i. Tr.
- ☐ 50 g Gouda, 30 % Fett i. Tr.
- ☐ 250 g Joghurt, 1,5 % Fett
- ☐ 20 g fettarme Salatmayonnaise
- ☐ 2 Eier
- ☐ 300 g Tortellini aus dem Kühlregal (vegetarisch gefüllt)

BEILAGEN & GETREIDE

- ☐ 120 g Perlgraupen
- ☐ 150 g Vollkornnudeln
- ☐ 150 g Fladenvollkornbrot
- ☐ 2 Vollkornbrötchen (à 50 g)
- ☐ 100 g Baguette
- ☐ 330 g Vollkornbrot bzw. Vollkornciabatta

VORRAT PRÜFEN

- | | |
|--|---|
| ☐ 40 g Rosinen | ☐ Pinienkerne |
| ☐ Olivenöl | ☐ Sonnenblumenöl |
| ☐ Walnussöl | ☐ Balsamicoessig |
| ☐ Weißweinessig | ☐ Senf, mittelscharf |
| ☐ Honig | ☐ Apfeldicksaft |
| ☐ Kurkumapulver | ☐ Kreuzkümmel |
| ☐ Paprikapulver | ☐ rosa Pfefferbeeren |
| ☐ Thymian, getrocknet | ☐ Zucker |
| ☐ Salz | ☐ Pfeffer |



WOCHE 2 · DEIN REZEPT

Tag 8

Süßkartoffel-Brokkoli-Salat

mit gebackenem Schafskäse

Süßkartoffel-Brokkoli-Salat

mit gebackenem Schafskäse

2 Portionen

Vegetarisch

Zubereitung ca. 15 Min.

Garzeit ca. 20 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

523
kcal

73,1 g
Kohlenhydrate

17,8 g
Eiweiß

16,5 g
Fett

ZUTATEN

- 100 g fettarmer Schafskäse, 9 % Fett absolut
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Süßkartoffeln (400 g)
- 200 g Brokkoli
- 40 g Rosinen
- 4 TL Olivenöl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 EL Apfeldicksaft
- Salz
- Pfeffer
- ¼ TL Kurkumapulver
- 1 Msp. getrockneter Thymian

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Schafskäse halbieren, Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen. Käse in eine Auflaufform geben, mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen etwa 15 Minuten backen.
- 2 Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Süßkartoffeln und den Brokkoli ca. 10 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist. Rosinen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 4 Restliches Olivenöl mit Zitronensaft, Senf, Apfeldicksaft, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Thymian verquirlen. Salatzutaten vermengen, mit dem Dressing beträufeln und mit dem Schafskäse servieren.

DEIN FOKUS HEUTE

Habe einen Plan B.

Überlege Dir schon morgens: Welche Deiner beiden Precon Mahlzeiten funktioniert heute besonders einfach, falls Dein Tag spontan anders läuft?

DEIN TAGESRÜCKBLICK

DAS LIEF HEUTE GUT

anstrengend ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ leicht

MORGEN LEICHTER MIT



WOCHE 2 · DEIN REZEPT

Tag 9

Wassermelonen-Gurken-Salat

mit Schafskäse, Kräuter-Linsen und Joghurt-Zitronen-Dressing

Wassermelonen-Gurken-Salat

mit Schafskäse, Kräuter-Linsen und Joghurt-Zitronen-Dressing

2 Portionen

Vegetarisch

Zubereitung ca. 10 Min.

Garzeit ca. 20 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

537
kcal

78,9 g
Kohlenhydrate

29,4 g
Eiweiß

10,7 g
Fett

ZUTATEN

- 100 g Pardina-Linsen
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Gurke
- 200 g Wassermelonenfruchtfleisch
- 50 g fettarmer Schafskäse, 9 % Fett absolut
- 3 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Minze)
- 150 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 2 EL angeröstete Pinienkerne
- 150 g Fladenvollkornbrot
- Salz
- Pfeffer
- ¼ TL zerstoßene rosa Pfefferbeeren

ZUBEREITUNG

- 1 Die Linsen mit dem Kreuzkümmel in der doppelten Menge Wasser ca. 20 Minuten weich garen, abgießen und abkühlen lassen.
- 2 Die Gurke putzen, waschen und in Würfel schneiden. Das Melonenfruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Schafskäse grob raspeln. Die Kräuter mit den Linsen vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Den Joghurt mit Zitronensaft und Honig vermischen und mit Salz, Pfeffer und rosa Pfefferbeeren würzen.
- 4 Gurke mit der Melone vermengen, Linsen und Schafskäse darübergeben, mit dem Dressing beträufeln und mit den Kernen bestreuen. Brot dazu servieren.

DEIN FOKUS HEUTE

Denk ans Trinken.

Stell Dir morgens Deine Getränke sichtbar bereit. Viermal ungefähr 500 ml über den Tag verteilt bringen Dich bereits auf Deine 2-Liter-Basis.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

anstrengend ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ leicht

DAS LIEF HEUTE GUT

MORGEN LEICHTER MIT



WOCHE 2 · DEIN REZEPT

Tag 10

Rucola-Vollkornnudel-Salat

mit Ziegenkäse im Parma-Schinkenmantel

Rucola-Vollkornnudel-Salat

mit Ziegenkäse im Parma-Schinkenmantel

2 Portionen

Mit Parmaschinken

Zubereitung ca. 10 Min.

Garzeit 15 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

578

kcal

75,9 g

Kohlenhydrate

24,8 g

Eiweiß

18,8 g

Fett

ZUTATEN

- 150 g Vollkornnudeln
- 2 Scheiben Parmaschinken
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Handvoll Rucola
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- Salz
- Einige Blätter Basilikum und Minze
- 50 g Ziegenweichkäse, 20 % Fett i. Tr.
- 1 kl. Zweig Rosmarin
- 200 g kleine Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 2 Vollkornbrötchen (à 50 g)
- Pfeffer

DEIN FOKUS HEUTE

Die Pause gehört zur Mahlzeit dazu.

Wenn Deine Mahlzeit vorbei ist, beginnt die Esspause.

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.
- 2 Ziegenkäse halbieren. Die Stücke mit je einer Scheibe Schinken umwickeln. Den Rosmarinzwig auflegen. Käse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen ca. 8–10 Minuten backen.
- 3 Die Paprika und Tomaten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln und hacken. Alle Salatzutaten mit den Nudeln vermengen.
- 4 Öl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Dressing mit den Salatzutaten vermischen. Salat mit Basilikum, Minze, gebackenem Ziegenkäse und Vollkornbrötchen servieren.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

DAS LIEF HEUTE GUT

anstrengend

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

leicht

MORGEN LEICHTER MIT



WOCHE 2 · DEIN REZEPT

Tag 11

Grüne-Bohnen-Kürbis-Salat

mit Ingwerhähnchen

Grüne-Bohnen-Kürbis-Salat

mit Ingwerhähnchen

2 Portionen

Mit Hähnchen

Zubereitung 30 Min.

NÄHRWERTE
PRO PORTION

505
kcal

56,9 g
Kohlenhydrate

31,7 g
Eiweiß

19,4 g
Fett

ZUTATEN

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 400 g grüne Bohnen
- Salz
- 30 g Schalotten
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- 250 g Butternutkürbis (geputzt gewogen, ohne Schale, Fasern und Kerne)
- 100 g Baguette
- Eiswürfel

DEIN FOKUS HEUTE

Mach aus Deiner Mahlzeit eine echte Pause.

Setz Dich hin. Leg das Handy für ein paar Minuten weg. Iss in Ruhe und gib Dir Zeit wahrzunehmen, wann Du angenehm satt bist.

ZUBEREITUNG

- 1 Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. Knoblauch und Ingwer mit ½ EL Öl verrühren und das Fleisch damit einreiben. Zugedeckt beiseitestellen.
- 2 Die Bohnen waschen, putzen und 6–8 Minuten in Salzwasser garen. Abgießen und in Eiswasser abkühlen lassen, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.
- 3 Die Schalotten schälen, fein hacken und mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und 1 EL Öl verrühren. Die Bohnen in Stücke schneiden und damit vermengen.
- 4 Das Hähnchenbrustfilet salzen und in einer Pfanne von jeder Seite 5–6 Minuten braten. Herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
- 5 Inzwischen den Kürbis in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Im übrigen Öl (½ EL) in einer Pfanne unter Rühren 4–5 Minuten braten. Den Bohnensalat auf zwei Teller geben. Die Kürbiswürfelchen darüber verteilen und das Hähnchenfleisch dazu anrichten. Das Baguette dazu servieren.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

DAS LIEF HEUTE GUT

anstrengend ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ leicht

MORGEN LEICHTER MIT



WOCHE 2 · DEIN REZEPT

Tag 12

Kartoffelsalat

mit Thunfisch und Eiern mit Basilikumdressing

Kartoffelsalat

mit Thunfisch und Eiern mit Basilikumdressing

2 Portionen

Mit Thunfisch

Zubereitung ca. 10 Min.

Garzeit ca. 20 Min.

NÄHRWERTE
PRO PORTION

578
kcal

77,2 g
Kohlenhydrate

26,4 g
Eiweiß

17,2 g
Fett

ZUTATEN

- 400 g Kartoffeln (festkochend)
- 100 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Kopfsalat
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 2 EL gehacktes Basilikum
- 2 gekochte Eier
- 60 g Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft)
- 200 g Vollkornciabatta oder Vollkornbrot
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen, abgießen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
- 2 Die Tomaten putzen, waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Kopfsalat waschen, trocken schütteln und in Stücke reißen. Alles miteinander vermengen.
- 3 Für das Dressing Öl, Balsamicoessig, Honig und Basilikum verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Das Dressing unter die Salatzutaten mischen, kurz durchziehen lassen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Eier schälen und in Viertel schneiden. Brot in Scheiben schneiden. Salat mit den Eiern, Thunfisch und Brot servieren.

DEIN FOKUS HEUTE

Flexibel heißt nicht planlos.

Wenn Dein Tag anders läuft als erwartet, passe Deine Mahlzeiten an Deinen Alltag an.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

DAS LIEF HEUTE GUT

anstrengend ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ leicht

MORGEN LEICHTER MIT



WOCHE 2 · DEIN REZEPT

Tag 13

Perlgraupen-Puten-Salat
mit Roter Bete und Granatapfeldressing

Perlgraupen-Puten-Salat

mit Roter Bete und Granatapfeldressing

2 Portionen

Mit Pute

Zubereitung ca. 10 Min.

Garzeit ca. 20 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

587
kcal

76,5 g
Kohlenhydrate

30,0 g
Eiweiß

17,4 g
Fett

ZUTATEN

- 120 g Perlgraupen
- 250 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Honig
- 2 EL Granatapfelkerne
- 150 g Putenschnitzel
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Vollkornbrot
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Perlgraupen mit der doppelten Menge Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.
- 2 Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Perlgraupen mit Rote-Bete-Würfeln mischen.
- 3 Rosmarin waschen und hacken. Öl mit Orangensaft, Honig und Rosmarin mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Granatapfelkerne untermischen.
- 4 Putenschnitzel abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Putenstreifen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Den Salat und die Putenstreifen mit dem Dressing beträufeln und mit Brot servieren.

DEIN FOKUS HEUTE

Bewegung mitnehmen, wo sie ohnehin möglich ist.

Treppe statt Aufzug. Eine kleine Runde nach dem Essen. Einen kurzen Weg zu Fuß erledigen.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

DAS LIEF HEUTE GUT

anstrengend ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ leicht

MORGEN LEICHTER MIT



WOCHE 2 · DEIN REZEPT

Tag 14

Bunter Tortellinisalat

mit Käsewürfeln

Bunter Tortellinisalat

mit Käsewürfeln

2 Portionen

Vegetarisch

Zubereitung ca. 15 Min.

Garzeit ca. 4–5 Min.

NÄHRWERTE
PRO PORTION

583
kcal

69,1 g
Kohlenhydrate

43,6 g
Eiweiß

13,8 g
Fett

ZUTATEN

- 300 g Tortellini aus dem Kühlregal (vegetarisch gefüllt)
- 1 kleine rote und 1 grüne Paprikaschote
- 200 g Cocktailtomaten
- 50 g Gouda, 30 % Fett i. Tr.
- ½ Bund Basilikum
- 100 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 20 g fettarme Salatmayonnaise
- 130 g Vollkornbrot, in Scheiben
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

ZUBEREITUNG

- 1 Die Tortellini in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen.
- 2 Die Paprikaschoten putzen, Kerngehäuse entfernen, Schoten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Den Käse in Würfel schneiden. Die Salatzutaten miteinander vermengen.
- 3 Den Joghurt mit der Salatmayonnaise vermischen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Dressing mit den Salatzutaten vermischen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Salat mit Vollkornbrot servieren.

DEIN FOKUS HEUTE

Was möchtest Du behalten?

Der Reset endet heute. Dein Rhythmus darf bleiben.

DEIN TAGESRÜCKBLICK

anstrengend



leicht

DAS LIEF HEUTE GUT

DAS NEHME ICH MIT

Dein *Wochenrückblick*

DIESE WOCHE HAST DU GEKOCHT

- TAG 8** Süßkartoffel-Brokkoli-Salat mit gebackenem Schafskäse
- TAG 9** Wassermelonen-Gurken-Salat mit Schafskäse und Kräuter-Linsen
- TAG 10** Rucola-Vollkornnudel-Salat mit Ziegenkäse im Parma-Schinkenmantel
- TAG 11** Grüne-Bohnen-Kürbis-Salat mit Ingwerhähnchen
- TAG 12** Kartoffelsalat mit Thunfisch und Eiern
- TAG 13** Perlgrauen-Puten-Salat mit Roter Bete und Granatapfeldressing
- TAG 14** Bunter Tortellinisalat mit Käsewürfeln

Was ist Dir in dieser Woche leichter gefallen als in Woche 1?

Welche Mahlzeit hat sich am besten in Deinen Alltag gefügt?

Was hat Dir geholfen, wenn ein Tag anders lief?

MEINE WOCHE

anstrengend ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ leicht

Deine 14 Tage sind geschafft. Auf den letzten Seiten hältst Du fest, was bleiben darf.



GUT ZU WISSEN

Kleine Fragen, klare Antworten.

Was im Alltag immer wieder aufkommt, findest Du auf den nächsten Seiten.

Deine *Fragen* zum Reset

Darf ich Kaffee trinken?

Ja.

Am besten ungesüßt oder mit Süßstoff. Eine kleine Menge fettarme Milch ist ebenfalls möglich.

Wenn Du einen Precon Complete Shake trinkst und mehr Milch im Kaffee verwendest, kannst Du die entsprechende Milchmenge bei Deinem Shake berücksichtigen.

Und Alkohol?

Für diese 14 Tage empfehlen wir Dir, Alkohol möglichst wegzulassen.

So hältst Du Deinen Reset einfach und konzentrierst Dich auf Deinen gewohnten Mahlzeiten- und Trinkrhythmus.

Abends kommt der Hunger. Was kann ich tun?

Schau zuerst auf Deinen Tag:

Hast Du ausreichend getrunken?

Lagen Deine Mahlzeiten sinnvoll über den Tag verteilt?

War Deine ausgewogene Mahlzeit vollständig?

Zwischen den Mahlzeiten kannst Du Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee sowie Precon Special Kräuter nutzen.

Kann ich Sport machen?

Precon funktioniert auch ohne Sport. Während Deines Resets darfst Du Dich natürlich gerne bewegen, ein Trainingsprogramm brauchst Du dafür aber nicht.

Wichtiger ist, Bewegung in Deinen Alltag einzubauen: Spaziergänge, kurze Wege zu Fuß, die Treppe statt des Aufzugs.

Wie oft wiege ich mich?

Einmal pro Woche reicht.

Am besten an einem festen Wochentag, morgens und möglichst unter vergleichbaren Bedingungen.

Das Gewicht kann von Tag zu Tag schwanken. Deshalb sagt die Entwicklung über mehrere Wochen oft mehr aus als eine einzelne Zahl.

Darf ich den Reset später noch einmal nutzen?

Der 14-Tage-Reset kann Dir auch später wieder einen klaren Impuls geben, wenn Du merkst, dass Dir etwas mehr Struktur guttun würde.

Die Starttage kannst Du immer wieder als Joker einsetzen: um kalorienreiche Events auszugleichen, als Reset nach Urlaub oder Feiertagen oder für einen Boost während Deiner Abnehmphase. Danach kehrst Du wieder in Deinen normalen Precon Rhythmus zurück.



Woche 1

TAG	MAHLZEITEN	2 L WASSER	BEWEGUNG	KEINE ZW.
Tag 1 START	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 2 START	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 3	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 4	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 5	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 6	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 7	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				

Ein Kästchen für jede Mahlzeit, vier Kästchen für Deine 2 Liter, je eines für Bewegung und für einen Tag ohne Zwischenmahlzeiten.

Woche 2

NEUER EINKAUF

TAG	MAHLZEITEN	2 L WASSER	BEWEGUNG	KEINE ZW.
Tag 8	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 9	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 10	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 11	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 12	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 13	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				
Tag 14	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐
NOTIZ				

Ein Kästchen für jede Mahlzeit, vier Kästchen für Deine 2 Liter, je eines für Bewegung und für einen Tag ohne Zwischenmahlzeiten.

Und *jetzt?*

Vielleicht fühlen sich die vergangenen 14 Tage gar nicht nach einem großen Neustart an.

Das ist gut.

Denn genau darum ging es.

Nicht alles anders zu machen. Sondern wieder ein paar Dinge regelmäßig zu tun, die Dir Orientierung geben.

Wenn Du weiter abnehmen möchtest

Bleib in Deiner Precon Abnehmphase:

2 × Precon Complete Mahlzeit

1 × ausgewogene Mahlzeit

Dazu Deine Esspausen, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung.

Wenn Du Deinen Rhythmus wiedergefunden hast

Frag Dich nicht, was Du ab morgen noch „besser“ machen könntest.

Frag Dich lieber:

Was möchte ich genauso weitermachen?

DEINE STARTTAGE BLEIBEN

Die Precon Start Shakes kannst Du immer wieder einsetzen.

Als Booster

Wenn Du mitten im Programm wieder etwas mehr Schwung möchtest.

Als Ausgleich

Nach kalorienreichen Tagen, einem Fest oder einem langen Wochenende.

Als Reset

Nach Urlaub, Reisen oder Feiertagen, wenn Struktur guttut.

Zwei Tage genügen. Danach kehrst Du wieder in Deine gewohnte Precon Phase zurück.

DREI DINGE, DIE ICH MITNEHME

1

2

3

MEINE LIEBLINGSREZEPTE AUS DEM RESET

DAS HAT MEINEN ALLTAG BESONDERS LEICHT GEMACHT

Dein Reset endet hier.
Dein Rhythmus darf bleiben.

Hast Du *Fragen?*

Wir sind für Dich da!

Wir nehmen uns Zeit für Deine Fragen und unterstützen Dich dort, wo Du es gerade brauchst: persönlich, verständnisvoll und mit vielen praktischen Tipps für Deinen Alltag.

Auf Deinem Weg wird es gute Tage geben und manchmal auch schwierigere. Genau dafür sind wir da. Melde Dich gerne bei uns.



Persönlich,
kompetent.
Für Dich da



QR-Code scannen
und Kontaktformular
öffnen



40 Jahre
Erfahrung

Dein Precon Team

precon