

AS SEEN ON
TV
ORIGINAL



KENDOX

PILATES WHEEL

KENDOX

PILATES WHEEL

Deluxe



**Gebrauchsanweisung,
Trainings- und Ernährungsratgeber**

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie das Kendox Pilates Wheel als Teil Ihres Gesundheits- und Wellness-Plans gewählt haben!

Wir wollen Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und werden Sie bei jedem Schritt begleiten. Um den Weg zu langfristiger Gesundheit und Wohlbefinden fortzusetzen, empfehlen wir, das Kendox Pilates Wheel täglich 20-45 Minuten lang an drei bis vier Tagen in der Woche zu benutzen, einen aktiven Lebensstil zu führen und einen nachhaltigen Ernährungsplan für das ganze Leben anzuwenden, wie er in Ihrer Kendox Pilates Wheel - Gebrauchsanweisung enthalten ist.

Alles beginnt mit der Anleitung!

Um Zugang zu Ihren kostenlosen Lehrvideos zu erhalten, gehen Sie auf:

<https://www.mediashop.tv/p/kendox-pilates-wheel-tst/videos>

Beginnen Sie mit den Videos „Orientierung“ und „Grundlagen“ und gehen Sie dann Schritt für Schritt weiter.

Sobald Sie sich mit dem Gerät vertraut gemacht haben und sich mit der kostenlosen Online-Anleitung, die im Lieferumfang enthalten ist, gut auskennen, sollten Sie sich unsere zusätzlichen Videos auf:

<https://www.mediashop.tv/p/kendox-pilates-wheel-tst/videos> ansehen.

Es ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Erfahrung mit dem Kendox Pilates Wheel zu verbessern.

Lieferumfang:

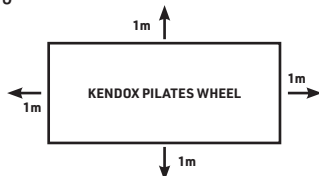
Basic-Variante: 1x Kendox Pilates Wheel, 2x Fußschlaufen (28 cm), 2x Griffe (18 cm), 2x gelbe Widerstandsbänder, 1x Gebrauchsanweisung, 1x Aufbauanleitung;

Deluxe-Variante: 1x Kendox Pilates Wheel, 2x Fußschlaufen (28 cm), 2x Griffe (18 cm), 2x gelbe Widerstandsbänder, 2x blaue Widerstandsbänder, 1x Ankerstab, 1x Extender (43 cm), 1x Ankergurt (122 cm), 1x Gebrauchsanweisung, 1x Aufbauanleitung;

WARN- UND SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie ein Trainingsprogramm mit diesem Gerät beginnen, lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung durch und beachten Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnhinweise.

- Wenn Sie wegen besonderer Umstände (zB Schwangerschaft, Herzschrittmacher, gesundheitliche Einschränkungen) Bedenken haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Sollten Sie wider Erwarten Schmerzen oder Beschwerden verspüren, beenden Sie die Anwendung sofort.
- Das Produkt muss auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufgestellt werden.
- Einen Abstand von mindestens 1 Meter von der Wand oder anderen Gegenständen lassen.



- Verwenden Sie das Gerät wie beschrieben. Unsachgemäße Anwendung oder übermäßiges

Training könnten allenfalls unerwünschte Auswirkungen nach sich ziehen.

- Überprüfen Sie alle Komponenten regelmäßig auf Beschädigungen oder Verschleiß, die die ordnungsgemäße Funktion beeinträchtigen oder eine Gefahr darstellen können.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Insbesondere die Einzelteilverbindungen sollten regelmäßig überprüft werden.
- Defekte Teile sofort austauschen und das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzen.
- Zubehörteile, die nicht im Lieferumfang enthalten sind, dürfen nicht verwendet werden.
- Das Gerät ist nur für den Heimbereich bestimmt.

EINLEITUNG

Vielen Dank für den Kauf des Kendox Pilates Wheel! Das Kendox Pilates Wheel bietet Ihnen ein komplettes Pilates-Erlebnis, wo immer Sie es haben möchten.

DAS KENNENLERNEN

Die Beziehung, die Sie zu Ihrem Kendox Pilates Wheel haben, wird eine neue und wunderbare Erfahrung sein.

Anfangs mögen einige der Bewegungen unbeholfen und schwierig erscheinen, aber wenn Sie die Pilates-Übungen durcharbeiten und unserer fachkundigen Anleitung folgen, werden Sie die mühelose, fließende Bewegung und Körperbeherrschung spüren, von der Sie geträumt haben, ganz zu schweigen von Ihrem schönen Pilates-Körper. Pilates ist wie Tanzen: Erst lernt man die Schritte, dann steigt man auf. Sie werden mit den Trainern in den Videos arbeiten, um Ihren Körper zu formen, Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination zu verbessern und gleichzeitig Ihre Taille zu verkleinern.

Es wird Sie, wie alle anderen Pilates-Geräte, während der Benutzung voll beschäftigen und Ihnen so die besten Ergebnisse in kürzester Zeit liefern. Genau wie in einer Pilates-Sitzung ist es von Vorteil, mit sehr, sehr kleinen, kontrollierten Bewegungen zu beginnen, die je nach Bedarf (und mit Kontrolle) gesteigert und ausgebaut werden.

ANNÄHERUNG AN IHR RAD UND DIE EINSTELLUNG

Vergewissern Sie sich, dass der Raum um Sie und Ihr Rad herum frei ist und keine Hindernisse aufweist. Die Bänder und Gurte für das Training sollten griffbereit liegen, um den Trainingsfluss nicht zu unterbrechen.

Vergewissern Sie sich vor Beginn einer Übung, dass Ihre Fußstange eingerastet ist. Überprüfen Sie immer Ihre Form und stellen Sie sicher, dass Ihre Muskeln richtig angespannt sind, bevor Sie eine Bewegung mit dem Gerät ausführen.

BITTE SEHEN SIE SICH UNBEDINGT DAS VIDEO ZUR ORIENTIERUNG UND ZU DEN GRUNDLAGEN AN:

<https://www.mediashop.tv/p/kendox-pilates-wheel-tst/videos>

BITTE MACHEN SIE SICH MIT DEN GRUNDÜBUNGEN VERTRAUT, BEVOR SIE WEITERE ÜBUNGEN AUF DEM GERÄT AUSPROBIEREN.

DIE GRUNDLEGENDE ROUTINE:

******Wenn Sie die Basisbewegungen mit Vertrauen und Kontrolle ausführen können, dann sind Sie bereit, den maximalen Nutzen aus Ihrem Kendox Pilates Wheel zu ziehen, egal welche Art von Übungen Sie verfolgen! ******

Es gibt zwei Hauptwege, auf denen wir das Kendox Pilates Wheel bewegen, genauso wie es zwei Hauptwege gibt, den Reformer-Träger und die Federn zu bewegen. Zuerst spannen wir immer den Bauch an, bevor wir eine Bewegung machen. Von dort aus bewegen wir das Rad entweder ein wenig mit dem Arm oder dem Bein, das es berührt, während unser Powerhouse (Bauchmuskeln) unseren Mittelteil stabilisiert, oder wir halten den Arm oder das Bein auf dem Rad fest und bewegen das Rad dann ein wenig oder viel mit unserem ganzen Körper.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn das verwirrend klingt, Sie werden den Dreh schon bald raushaben. Wir versprechen es Ihnen. :-)

Nochmals vielen Dank für Ihre Entscheidung, das Kendox Pilates Wheel zu kaufen und sich für eine bessere Gesundheit und Fitness zu entscheiden!

Wir drücken Ihnen die Daumen!

Kristin Anderson and the Pilates Wheel team



WIE SIE IHREN KÖRPER INS PILATES LAND BRINGEN UND DORT BLEIBEN KÖNNEN:

Die Grundprinzipien von Pilates können jederzeit und überall praktiziert werden. Ich bezeichne es als „Pilates-Land“, wenn wir die richtige Pilates-Haltung einnehmen, um unsere Muskeln zu dehnen und zu stärken und das Beste aus unseren Bewegungen herauszuholen, während wir uns durch unsere Übungsroutinen und

täglichen Aktivitäten bewegen. Je mehr Pilates Land zu einer festen Gewohnheit in Ihrem Körper wird, desto konsequenter werden Sie die Vorteile der Arbeit spüren.

Hier sind meine 5 erfolgreichen Tipps, um Ihren Körper ins Pilates-Land zu bringen und dort zu halten:

1. Halten Sie Ihren Oberkörper zielgerichtet und konsequent in Bewegung. Das bedeutet, dass Sie bei allen Bewegungen die Schultern nach unten, den Brustkorb nach oben, die Rippen geschlossen und die Bauchmuskeln angespannt halten.
2. Kontrollieren Sie stets Ihre Bewegungen und Ihre Ausrüstung in alle Richtungen. Der ursprüngliche Name von Pilates war Contrology.
3. Wenn Sie Ihre Arme benutzen, bewegen Sie sich von den Achselhöhlen aus, nicht vom Hals aus.
4. Wenn Sie Ihre Beine bewegen, strecken Sie immer die Beinknochen aus den Hüftgelenken heraus, während Sie Ihre Bauchmuskeln angespannt halten.
5. Atmen Sie! Ziehen Sie die Luft durch die Nase ein und stoßen Sie sie durch den Mund aus. Atmen Sie dabei in den Brustkorb und ziehen Sie die Bauchmuskeln ein. Denken Sie daran, dass der Atem der direkte Ventilator unseres Stoffwechsels ist! Je mehr Sie atmen, desto mehr verbrennen Sie!

Pilates hat immer eine positive Wirkung auf Ihren Körper. Ihre konsequente Arbeit wird sich immer auszahlen. Schon nach wenigen Wochen werden Sie sich besser fühlen und besser aussehen. Auch wenn das Leben Ihren Zeitplan durcheinanderbringt, halten Sie Ihr Pilates konsequent durch!

7-TAGE-TRAININGSPLAN

Hier finden Sie eine Beispielwoche mit Pilates-Übungen. Sie können immer nur Teile der Vorschläge machen, sie über den Tag verteilen oder alle nacheinander machen. Ganz gleich, wie Sie es organisieren, Sie profitieren davon, wenn Sie es tun!

TAG 1

- Morgens Walken oder Joggen
20-40 Minuten
- Pilates Rad Grundlagen oder Mitte des Raumes Stufe ½ / Pilates Wheel Fundamentals or Center of the Room Level ½

TAG 2

- FOKUS: Beine & Bauch /
FOCUS: Legs & Abs
- Kardiorad / Cardio Wheel

TAG 3

- Abends Walken oder Joggen
20-40 Minuten
- Pilates-Rad Grundlagen oder Anchor Pilates Stufe ½ / Pilates Wheel Fundamentals or Anchor Pilates Level ½

TAG 4

- Power-Tag!
- Schwimmen oder Radfahren
für 20-40 Minuten

TAG 5

- Pause - leichte Bewegung. Eine Massage oder andere Körperarbeit ist eine gute Idee an Ruhetagen!

TAG 6

- FOKUS: Rücken & Bauch /
FOCUS: Back & Abs
- Kardiorad / Cardio Wheel
- FOKUS: Arme & Bauch /
FOCUS: Arms & Abs

TAG 7

- Ausruhen - Ruhe ist wirklich wichtig. Nehmen Sie sich immer 1-2 Tage in der Woche frei, damit Ihr Körper sich erholen und weitermachen kann!



ERNÄHRUNGSPLAN

Was folgt, ist keine Diät.

Ich hoffe, Sie sind nicht enttäuscht.

Wir sind als Kultur so sehr darauf programmiert worden, ein Programm - irgendeine „Art“ von Diät - anzustreben, um Erfolg zu haben, dass wir vergessen haben, dass die Möglichkeit, unseren

eigenen Essensplan zusammenzustellen, den Unterschied zwischen Langeweile und Genuss, Misserfolg und Erfolg, langfristigem Gewichtsverlust und guter Gesundheit ausmachen kann.



Warum? Weil jeder Mensch anders ist.

Was bei mir funktioniert, muss bei Ihnen nicht funktionieren. Man muss in der Lage sein, Anpassungen vorzunehmen. Bei Diäten/Programmen ist das nicht möglich. Verordnete Diätpläne sind nicht dauerhaft hilfreich. Was passiert, wenn man ein Programm abgeschlossen hat? Zurück in die Realität.

Was wäre, wenn ich Ihnen sagen würde, dass ich Ihnen auf einfache und prägnante Weise beibringen kann, wie Sie Abwechslung und Genuss ins Essen bringen und trotzdem Ihre Ziele erreichen können? Sie können die Entscheidungen treffen, die für Sie richtig sind. Wenn Sie diese einfache Art der Ernährung anwenden, werden Sie feststellen, dass sie Ihr Leben verändert, ohne dass Sie Ihre Lebensweise komplett umstellen müssen.

Es gibt drei Dinge, über die Sie bei jeder Mahlzeit nachdenken sollten: Habe ich jeweils eine Portion Eiweiß, niedrig glykämische „intelligente“ Kohlenhydrate und gesunde Fette? Dies sind die Makronährstoffe, die der Körper braucht, um eine effiziente Kalorienverbrennung zu gewährleisten und gleichzeitig eine gute Muskelzusammensetzung zu erhalten. Eine Liste dieser Nährstoffe finden Sie auf den hinteren Seiten dieses Manuals. Es gibt nicht so etwas wie gesund oder

ungesund, dick machend oder nicht dick machend. Es kommt darauf an, was, wann und wie viel. Wenn Sie sich an diese Richtlinien halten, kommt es nur noch auf die Portionskontrolle an, um den Erfolg sicherzustellen.

Jetzt wissen wir, dass wir bei jeder Mahlzeit ein hochwertiges Eiweiß, ein gesundes Fett und ein Kohlenhydrat mit niedrigem glykämischen Index oder ein intelligentes Kohlenhydrat wählen sollten.

Wir wissen, dass wir uns für vollwertige, gesunde Lebensmittel entscheiden wollen, die biologisch angebaut und so aufgezogen wurden, wie es die Natur vorgesehen hat.

WIE GEHT ES WEITER?

Wir werden uns die Portionsgröße ansehen. Wir verwenden die Handvoll-Handfläche-Daumen-Methode - die einfachste und effektivste Methode, die wir gefunden haben. Ihre Infografik zur Funktionsweise dieser Methode finden Sie auf den hinteren Seiten dieser Broschüre. Im Wesentlichen benutzt man eine Handvoll, um die gesunde Portion Gemüse abzumessen, die geöffnete Handfläche ist der Richtwert für Eiweiß, die geschlossene Handfläche für die Kohlenhydratportionen und der Daumen ist die richtige Menge an gesunden Fetten für eine Mahlzeit. Diese Methode hilft Ihnen, Ihre Portionen einfach und konsequent zu kontrollieren und Ihr Gewicht leicht und konsequent zu reduzieren.

Sie soll keine perfekte Portionierung der Mahlzeiten sein, aber sie ist ein effektiver Leitfaden, den Sie Ihren Zielen entsprechend anpassen können. Sobald Sie sich mit der Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln und der Berechnung von Portionen vertraut gemacht haben, sollte das Essen einfacher und angenehmer werden.

Im Folgenden finden Sie einige Regeln/Tricks, die Ihnen dabei helfen, Ihr Ziel zu erreichen und Ihren langfristigen Erfolg sicherzustellen.

LEBENSMITTEL MIT ROTER AMPEL

Es gibt nur zwei Kategorien mit roter Ampel, aber sie betreffen viele der Lebensmittel, die wir regelmäßig essen. Das sind die Lebensmittel, die wir so weit wie möglich vermeiden wollen.

Zucker. Sie ahnten schon, dass das Kommen würde. Hier ist der Grund dafür. Er fördert Entzündungen, stört den Stoffwechsel und verursacht eine hohe Blutzucker-/Insulinreaktion, was sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann, und er fördert eine übermäßige Gewichtszunahme. Wir vermeiden Zucker so weit wie möglich. Wir können kleine Mengen Zucker ohne Probleme in unsere Ernährung aufnehmen, indem wir ihn zu Mahlzeiten oder Snacks hinzufügen, die bereits einen hohen Ballaststoffanteil haben. Dadurch wird der glykämische Wert des Zuckers gesenkt, ohne dass Sie die süße Befriedigung verpassen. Verzichten Sie so weit wie möglich auf Zucker.

Verarbeitete Lebensmittel. Es gibt sie überall, und es gibt viele verschiedene Stufen der „Verarbeitung“. Die Sache ist die, dass jedes Mal, wenn ein Lebensmittel verändert wird, es nicht so ist, wie wir es aus der Natur nehmen würden. Das ist nicht immer schlecht. Einige Lebensmittel müssen bis zu einem gewissen Grad verarbeitet werden, um genießbar zu sein. Davon ist hier nicht die Rede. Wenn Sie auf einer Lebensmittelpackung eine lange Liste von Zutaten finden, von denen Sie einige nicht einmal aussprechen können, ist es wahrscheinlich, dass sie nicht in unser Ernährungsschema passen. Verzichten Sie so weit wie möglich auf verarbeitete Lebensmittel. Das war's dann auch schon.

Flüssigkeitszufuhr. Diese ist extrem wichtig. Wir alle brauchen durchschnittlich etwa 3 Liter Wasser pro Tag. Mehr, wenn Sie sehr aktiv sind und schwitzen. Es hat alles damit zu tun, dass Ihr Stoffwechsel optimal funktionieren kann. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie 30-mal am Tag urinieren müssen, sind Sie wahrscheinlich gut hydriert. Ein kleiner Trick zur Flüssigkeitszufuhr: Sobald Sie morgens aufwachen, bevor Sie sich die Zähne putzen, Ihr Gesicht waschen oder sich sogar

strecken, trinken Sie 230-340 ml kaltes Wasser. Gehen Sie Ihrem normalen Morgenprogramm nach. So starten Sie hydriert in den Tag und bringen Ihren Stoffwechsel in Schwung.

Verringern Sie die glykämische Last über den Tag verteilt. Das bedeutet einfach, dass Sie früh am Tag die kalorienreicheren Kohlenhydrate, Getreide, einige Früchte usw. essen und später am Tag zu den kalorienärmeren Kohlenhydraten, Beeren und Gemüse übergehen.

Beobachten Sie sich selbst und nehmen Sie Änderungen vor. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre Mahlzeiten perfekt zusammengestellt haben, aber nicht ans Ziel kommen, lassen Sie sich nicht deprimieren - finden Sie heraus, warum. Wenn Ihnen das Essen zu viel ist, nehmen Sie kleinere Portionen. Wenn das Essen nicht ausreicht und Sie vor der nächsten Mahlzeit Hunger bekommen, erhöhen Sie zunächst die Proteinzufuhr. Wenn Sie immer noch nicht satt sind, erhöhen Sie die Kohlenhydratmenge am frühen Morgen. Probieren Sie fettreichere und kohlenhydratärmere Mahlzeiten oder fettärmere und kohlenhydratreichere Mahlzeiten aus. Bleiben Sie ein paar Wochen lang bei Ihren Änderungen und sehen Sie, was Sie erreichen. Geht es Ihnen gut? Bleiben Sie dabei. Bewegt sich die Waage nicht? Ändern Sie etwas. Weil jeder Mensch anders ist. Verschiedene Dinge funktionieren für verschiedene Menschen, aber wir sind selbst für unseren Erfolg verantwortlich. Solange Sie sich an die von uns beschriebenen Lebensmittel und Portionsgrößen halten, werden Sie Erfolg haben.

Die Einstellung. Das ist der Gewichtskiller! Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie es nicht schaffen, werden Sie es auch nicht schaffen. Wenn Sie hingegen das Rennen in dem Wissen beginnen, dass es passieren wird, werden Sie Ihr Ziel erreichen. Ich habe es schon tausendmal gesehen. Positives Denken ist wichtig. Die Einstellung bestimmt die Höhe!

TAG DER MAHLZEITEN & SMOOTHIES

FRÜHSTÜCK: HAFERFLOCKEN MIT HOHEM PROTEINGEHALT

- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ Becher heißes Bio-Mehrkornmüsli in einer Schüssel geben.
- Mit Wasser bedecken, bis sie einen halben Zentimeter unter Wasser stehen.
- 1 Minute in der Mikrowelle erhitzen.
- 1 bis 2 Eiweiß hinzugeben.
- 2 Minuten lang in der Mikrowelle erhitzen, alle 30 Sekunden vorsichtig umrühren und darauf achten, dass das Eiweiß nicht zu hart wird.
- Beeren, Walnüsse und ein klein wenig Ahornsirup hinzufügen (optional)
- Guten Appetit!

MITTAGESSEN 1: SÜSSKARTOFFEL-HACK

Dies ist etwas, das man im Voraus zubereiten kann. Bewahren Sie es im Kühlschrank auf und greifen Sie zu. Erhitzen Sie es oder essen Sie es kalt. Es kann für einige Mahlzeiten verwendet werden, ein Frühstücksbratling oder Omelett.

- Nehmen Sie zwei große, gewürfelte Süßkartoffeln (2 cm).
- Mit etwas Salz und Oliven- oder Kokosnussöl würzen.
- Auf ein Backblech legen.
- Bei 200 Grad 20-30 Minuten backen, bis sie weich, aber nicht zu weich sind. In einer großen Pfanne eine gehackte Zwiebel in etwas Kokosöl karamellisieren.
- 500 g mageres Rinder- oder Putenhackfleisch hinzufügen und anbraten.
- Salz, Pfeffer, etwas Kreuzkümmel, geräucherten Paprika und andere Gewürze, die Sie mögen, hinzufügen - scharfe Paprika sind köstlich darin.
- Geschnittene Paprika und anderes Gemüse nach Belieben hinzufügen.
- Gewürfelte Süßkartoffeln hinzufügen und umrühren, bis sich die Aromen gut vermischt haben.

ABENDESSEN 1: RUCOLA-SALAT MIT GEBRATENEM HÄHNCHEN

Erinnerst du dich an das Brathähnchen, dass du gemacht hast? Es sollten noch Reste im Kühlschrank sein. Man kann auch fertig gebratenes Hähnchen kaufen, aber das ist meist sehr salzig.

- Ungefähr 120 g des fertig gebratenen Huhns in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
- Eine große Handvoll Rucola hinzufügen.
- Eine halbe Mango in Stücke schneiden und ebenfalls hinzufügen.
- Ein EL Kürbiskerne, Pepitas oder Sonnenblumenkerne dazu geben.
- Zum Schluss 1 EL Olivenöl, 1 Teelöffel Balsamico-Essig hinzufügen.
- Alles Vermengen und es sich schmecken lassen.

DER PERFEKTE FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE

Dafür geben Sie alles wie folgt in einen Mixer:

- Eine Handvoll gefrorener, gemischter Beeren
- Ungesüßte Mandelmilch - genug, um die Beeren vollständig zu bedecken
- 2 Handvoll gemischtes Grün (Spinat oder je nach Geschmack)
- 250 g griechischen Joghurt, fettarm, ungesüßt
- 2 EL Leinsamen
- 1 EL Honig (nach Bedarf)
- Dann alles glatt Mixen.



Genießen Sie das Ergebnis! Sie werden bis zum Mittagessen nicht hungrig sein.

POWER FRÜHSTÜCK



Steak & Eier mit gegrillten Tomaten



Hüttenkäse & Obst



Griechischer Joghurt und Beeren
mit Honig beträufelt (höherer
Eiweißgehalt als herkömmlich)



Mozzarella-Stick & Obststück
(umwickelt mit einer oder zwei
Scheiben Schinken oder Hähnchen)

OMELETTE

- Eventuelle Reste vom Vorabend hinzufügen
- Zerbröselte Burgerpastete, sautierter Spinat, Rosenkohl oder Chili

Die einzige Grenze ist Ihre Fantasie.
DENKEN SIE ÜBER DIE FRÜHSTÜCKSBX
HINAUS.

Anstatt zum Bagel zu greifen nimm einen Drumstick und einen Apfel. Sie werden überrascht sein, wie gut sich ein solches Frühstück anfühlt!



POWER MITTAG



TACOS: PROTEIN STYLE

- Bereiten Sie Tacos auf Ihre Art zu, aber ersetzen Sie die traditionelle Taco-Schale durch einen Salatbecher.
- Hähnchen, Fisch, Fleisch oder Steak, dazu Salsa und Guacamole

DEFTIGE GRÜNKOHL-FLEISCHBÄLLCHEN-TOSKANISCHE BOHNENSUPPE

- Hühnerbrühe als Grundlage
- Mit Gemüse Ihrer Wahl, toskanischen Bohnen, Fleischbällchen
- In den letzten Minuten frischen, rohen Grünkohl hinzufügen

THUNFISCHSALAT IN SALATBECHERN ODER AUF GURKENSCHNITTEN

- Mit Apfelspalten und halbierten roten, kernlosen Trauben aufpeppen

HÄHNCHENTEILE

- Mit Möhrenraspeln, Äpfeln, Gurken und Tzatziki in Salatbechern
- Sie mögen kein Tzatziki? Probieren Sie stattdessen Hummus.

BENTO BOX STYLE

- 2 Proteine nach Wahl
- 2 Gemüse nach Wahl
- 2 Früchte nach Wahl
- 1 Käse

ZUM DIPPEN

- Hummus
- Tsatsiki
- Babaganoush

GUTE PROTEINAUSWAHL

- Räucherlachs
- Steak-Scheiben
- Thunfischsalat
- Hähnchenscheiben

GUTE AUSWAHL AN GEMÜSESORTEN

- In Scheiben geschnittene Paprika
- Gurke
- Cherry-Tomaten
- Oliven

GUTE AUSWAHL AN FRÜCHTEN

- Ananas
- Wassermelonen-Würfel
- Mango-Scheiben
- Granatapfel

KÄSE

- Cheddarkäse-Würfel
- Frischer Mozzarella
- Provalon-Scheibe
- Feta

POWER ABENDESSEN



Gegrillter Lachs auf sautiertem
Grünkohl mit Süsskartoffelpüree



Steak, gegrillter Spargel mit
gehobeltem Parmesan

ESSEN GEHEN

Go for it! Vermeiden Sie die Versuchung, indem Sie sie von vornherein nicht auf Ihren Teller lassen. Wenn man es einmal auf dem Teller hat, kann man es nicht mehr loslassen. Es ist in Ordnung zu sagen: „Keinen Reis, bitte“ oder „keine Pommes, bitte“. Es ist auch in Ordnung zu sagen: „Ich nehme stattdessen Obst oder Gemüse, bitte“.

SUSHI

Bestellen Sie Rollen ohne Reis (oder Tempura) oder Sashimi mit Salaten. Alles, was auf der Speisekarte steht und Eiweiß und Gemüse enthält, ist gut. Fragen Sie einfach, ob sie die Stärke weglassen und durch mehr Gemüse oder Obst ersetzen können.

Genießen Sie das Ergebnis!



POWER-SALATE



SALATE ZUM ABENDESSEN ODER MITTAGESSEN

Diese Salate mit leichtem Dressing anmachen. Die Zutaten sorgen für eine Menge Geschmack und Konsistenz. Zu viel Dressing nimmt dem Ganzen die Wirkung. Und wenn Sie Ihre Pfunde loswerden wollen, sollten Sie den Käse weglassen oder nur in Maßen verwenden. Wenn Sie den Konsum beibehalten, genießen Sie ihn in angemessenen Mengen. Fügen Sie einem der folgenden Salate ein Protein Ihrer Wahl hinzu:

- Hähnchen
- Steak
- Fisch (Lachs ist immer gut)

SALAT AUS WURZELGEMÜSE UND GRÜNKOHL

- Gebratenes Wurzelgemüse über
- Fein gehacktem Grünkohl (ohne Strunk)

- Mit Pepita (Kürbiskernen) bestreuen
- Zerbröckelter Cotija oder Queso Fresco
- Protein Ihrer Wahl
- Dressing Ihrer Wahl (nicht cremig)

SALAT AUS RÜBEN UND ZIEGENKÄSE

- Gekochte Rüben (am besten im Ofen geröstet)
- Zerbröckelter Ziegenkäse
- Rote kernlose Weintrauben - halbiert
- Auf gemischtem Grün (Rucola empfohlen)
- Protein Ihrer Wahl (Lachs empfohlen)
- Balsamico-Dressing

ABENDESSEN 1: RUCOLA-SALAT MIT GEBRATENEM HÄHNCHEN

Erinnerst du dich an das Brathähnchen, dass du gemacht hast? Es sollten noch Reste im Kühlschrank sein. Man kann auch fertig gebratenes Hähnchen kaufen, aber das ist meist sehr salzig.

- Ungefähr 120 g des fertig gebratenen Huhns in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
- Eine große Handvoll Rucola hinzufügen.
- Eine halbe Mango in Stücke schneiden und ebenfalls hinzufügen.
- Ein EL Kürbiskerne, Pepitas oder Sonnenblumenkerne dazu geben.

- Zum Schluss 1 EL Olivenöl, 1 Teelöffel Balsamico-Essig hinzufügen.
- Alles Vermengen und es sich schmecken lassen.

CHICKEN MANGO AVOCADO SALAT

- Mango in Würfel schneiden, oder grobe Scheiben sind immer hübsch
- Frischer Mozzarella oder Burrata
- Avocado
- Auf gemischtem Grün
- Hühnerfleisch (es ist immer die Wahl des Proteins, aber in diesem Fall ist es das Hühnerfleisch)
- Dressing nach Wahl (nicht cremig) Koriander-Limette ist großartig

BLAUER BLATT-SALAT

Jawohl. Es ist genauso, wie es sich anhört.

- Zerbröckelter knuspriger Speck
- Gehackter Kopfsalat
- Strauch Tomaten oder halbierte Kirsch Tomaten
- Avocado
- Zerbröselter Blauschimmelkäse
- Balsamico-Dressing

GEGRILLTER PFIRSICH UND BURRATA AUF RUCOLA

- Gegrillter Pfirsich
- Burrata auf Rucola
- Eiweiß hinzufügen (Hähnchen

empfohlen) oder mit Prosciutto aufpeppen

- Balsamico und Olivenöl

POWER STARTER



MELONE MIT PROSCIUTTO UMWICKELT

- Cantaloupe

SPARGEL IM FILETMANTEL

- Dünne Filetscheiben um Spargel gewickelt und gegrillt
- Mit Parmesan bestreuen

CHERRYTOMATEN-BOMBEN

- Ein Basilikumblatt um eine Kirschtomate wickeln, eine Scheibe Mozzarella hinzufügen und mit einem Zahnstocher aufspießen.
- Nach Belieben mit Olivenöl und Balsamico beträufeln
- FEIGE IM PROSCIUTTO-MANTEL
- Halbe oder geviertelte Feige
- Mit Prosciutto umwickeln
- 8 Minuten bei 200 Grad grillen

POWER TIPPS & TRICKS

DU BIST DAS FEINKOSTGESCHÄFT!

Der größte Trick, um den Erfolg zu sichern: Versuchen Sie, große Portionen im Voraus zuzubereiten, so dass Sie nur noch kombinieren und essen müssen, wenn Sie es brauchen. So können Sie sich von Fast Food und Imbissbuden fernhalten.

BEISPIELE HIERFÜR:

- Bereiten Sie ein ganzes Tray mit geröstetem Wurzelgemüse vor.
- Gleichzeitig ein Tray mit Brokkoli oder Rosenkohl vorbereiten (der Trick dabei ist, ihn nicht zu verkochen). Halten Sie ihn al dente, damit er nicht zu Brei wird, wenn Sie ihn aufwärmen).
- 2 Köpfe Blumenkohl zu Blumenkohlpuree (toller Ersatz für Kartoffelpüree)
- Braten Sie ein Hähnchen oder holen Sie eines aus dem Supermarkt - der Trick dabei ist, es zu entbeinen und in Scheiben zu schneiden, damit Sie es leicht portionieren und zu Ihren Mahlzeiten hinzufügen können.
- Eine Charge Fleischbällchen machen
- Einen Tri-Tip grillen. Schneiden Sie es in Scheiben und bewahren Sie sie im Kühlschrank für Salate oder Pfannengerichte auf.

KÄSE

Gehen Sie behutsam vor. Er dient dem Geschmack oder der Textur, nicht der Füllung.

SPECK

Gegen Speck ist nichts einzuwenden, aber nicht in Steakgröße.

BRAUCHEN SIE ETWAS SÜSSES?

- Probieren Sie Früchte auf Ricotta, leicht mit Honig beträufelt
- Ein oder zwei Stücke dunkler Schokolade
- Dieses Schokoladenquadrat über Beeren raspeln

Wenn Sie also ans Essen denken, denken Sie an Nahrung, nicht an Fett.

Zucker + verarbeitete Lebensmittel
+ Stärke = zusätzliche Pfunde

Eiweiß + Gesunde Fette + Greens
+ Obst = zusätzliche Energie

IHRE WAHL SIE HABEN DIE KONTROLLE

KOHLHYDRATE, EWEISS UND FETTE SMART-CARB-LISTE

Typ 1: ballaststoffreich (niedrig glykämisch). Versuchen Sie, zu jeder Mahlzeit mindestens eins zu essen. Die meisten Gemüsesorten: alle Farben und Arten. Die meisten frischen Früchte: je mehr, desto besser.

- Blattgrün - Grünkohl, Spinat, Rucola, Mangold, Kohl, Rosenkohl, Kopfsalate
- Fruchtgemüse - Paprika, Gurke, Zucchini, Okra, Kürbis
- Blühend - Brokkoli, Blumenkohl, Artischocke
- Wurzel - Rübe, Karotte, Knollensellerie, Rettich, Rüben
- Strunk - Spargel, Mangold, Sellerie
- Zwiebel - Lauch, Frühlingszwiebel, Zwiebel, Schalotte
- Apfel, asiatische Birne, Birne, Pflaume, Aprikose, alle Beeren, Pfirsich, Kirschen, Grapefruit
- Die meisten Bohnen und Hülsenfrüchte (Arten mit hohem Ballaststoffgehalt)

Typ 2: süßer oder stärkehaltiger (mittelglykämisch). Essen Sie weniger und weniger oft.

Stärkehaltige Knollen:

- Süßkartoffeln (höherer Nährwert, kann man essen, öfter), Kartoffeln

Einige Früchte:

- Bananen, Papaya, Weintrauben, Mango, Rosinen

Die meisten Vollkorngetreide (die Betonung liegt auf voll - raffiniertes oder verarbeitetes Getreide steht nicht auf dieser Liste).

- Hafer (gewalzt, Stahlschnitt), Gerste, Roggen, gekeimter Reis, gekeimte Weizenbeeren, Quinoa, brauner Reis

PROTEIN

Sie wissen, was es ist, aber ich sage es Ihnen trotzdem.

- Fisch
- Rindfleisch
- Geflügel: Eier, Huhn, Pute
- Vegan: Synonym, verschiedene Kombinationen von Hülsenfrüchten/ Bohnen und Getreide, verschiedene Nüsse/Samen und Kombinationen aus Hülsenfrüchten oder Gemüse. Die Liste der Kombinationen ist lang. Gehen Sie online und finden Sie heraus, was für Sie geeignet ist. Es ist schwierig, bei einer veganen Ernährung genügend Eiweiß ohne

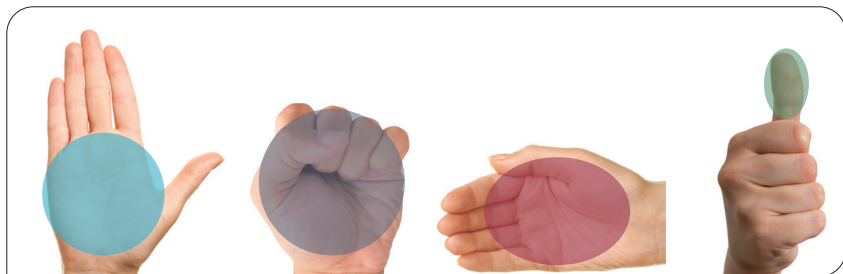
viele Kohlenhydrate zu bekommen, aber es ist möglich.

Einige Eiweißquellen enthalten mehr Fett. Berücksichtigen Sie dies bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeit. Wählen Sie bei dieser Mahlzeit weniger Kohlenhydrate und weniger Fett außerhalb des Eiweißes.

GESUNDE FETTE

- Avocado, Nüsse und Samen, Nussbutter, Oliven, Olivenöl, Kokosnussöl, Butter von grasgefütterten Tieren, ja - Sie können das Eigelb essen

METHODE ZUR PORTIONSKONTROLLE



Verwenden Sie den untenstehenden Leitfaden, um Ihre Mahlzeit zu portionieren. Denken Sie daran, dass Sie mehr als eine Portion zubereiten können, um am nächsten Tag noch etwas übrig zu haben.

PRO PORTION

- Frauen: 1 Handfläche
- Männer: 2 Handflächen

Gemüse

- Frauen: 1 Handvoll
- Männer: 2 Handvoll

Kohlenhydrat

- Frauen: 1 becherförmige Hand
- Männer: 2 becherförmige Hände

Fett

- Frauen: 1 Daumen
- Männer: 2 Daumen

Passen Sie die Portionen je nach Bedarf nach oben oder unten an, je nach

- dem, wie oft Sie essen
- Ihre Körpergröße/Ihrem Kalorienbedarf
- dem, wie aktiv Sie sind
- Ihre Ergebnisse
- Appetit und Sättigung
- Wie oft essen Sie

WEITERMACHEN

Nun, da Sie begonnen haben, mit Ihrem Kendox Pilates Wheel zu arbeiten und besser wissen, wie es zu benutzen ist, verwenden Sie es bitte weiterhin konsequent.

In Kombination mit einem vernünftigen Ernährungsplan können Sie mit Ihrem Pilates Wheel 35 Minuten pro Tag, 4 Tage pro Woche, in nur 3 Wochen besser aussehen und sich besser fühlen. Die Zeit vergeht sowieso, warum also nicht?

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram für weitere Inhalte, Gerichte, Tipps und Tricks. Teilen Sie Ihre Lieblingsübung und Ihre Geheimnisse, um motiviert zu bleiben. Wir würden uns freuen, von Ihnen zu hören!

Haftungsansprüche gegen die Firma MediaShop, welche sich auf Schäden (außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit einer Person, sogenannten Personenschäden), materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen seitens Dritter verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens MediaShop kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.



CH: MediaShop Schweiz AG | Leuholz 14 | 8855 Wangen | Switzerland

EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

Forgalmazó: Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary

DE | AT | CH: 0800 376 36 06 – Kostenlose Servicehotline

ROW: +43 1 267 69 67

office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

Stand: 09/2023 | M35738, M35739 | Made in China