

Mein Blueprint

für nachhaltiges Abnehmen

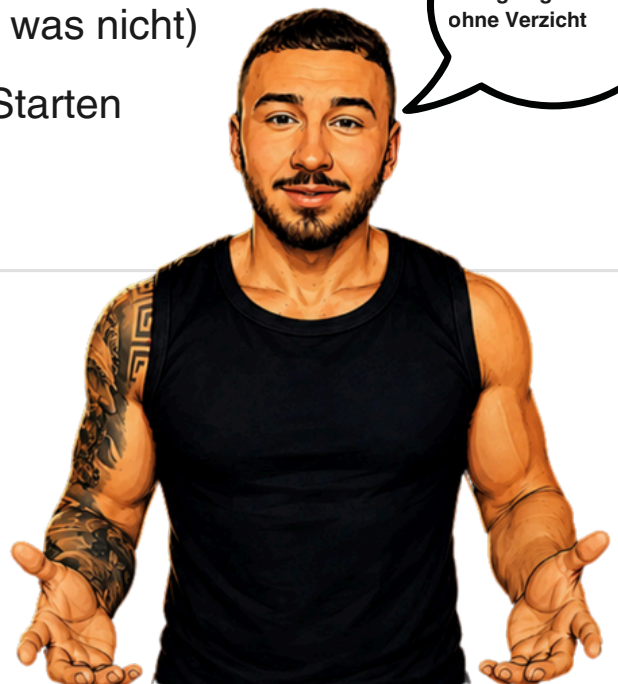
Ohne Hungern. Ohne Verzicht. Mit System.

Von Marko | Maksim Coaching

WAS DICH ERWARTET

- ✓ Das Kaloriendefizit, das wirklich funktioniert
- ✓ 10 Alltags-Routinen für automatischen Fettverlust
- ✓ Makros einfach erklärt – kein Kopfzerbrechen
- ✓ Training: Was wirklich zählt (und was nicht)
- ✓ Tägliche Checkliste zum Sofort-Starten

+30kg abgenommen
ohne Verzicht



INHALT

- 01** **Bevor du anfängst – Meine Geschichte**
 - 02** **Die wichtigste Grundlage: Deine Routinen**
 - 03** **Kalorien verstehen & richtig berechnen**
 - 04** **Makros – Protein, Fett & Kohlenhydrate**
 - 05** **Tracking: Dein Spiegel, nicht dein Gefängnis**
 - 06** **Training & Bewegung – Der Turbo**
 - 07** **Mindset: Warum Dranbleiben > Perfektion**
 - 08** **Zusammenfassung & tägliche Checkliste**
-

Let's go.



**Das geht an DICH,
weil du bereit bist es
durchzuziehen.
Der beste Moment
ist genau jetzt!**

0 1 Bevor du anfängst – Meine Geschichte

Diese PDF ist nicht von einem Fitnessmodel. Nicht von jemandem, der schon immer sportlich war oder nie mit seinem Gewicht gekämpft hat. Sie ist von mir – **Marko**. Und ich kenne deinen Schmerz, weil ich ihn selbst erlebt habe.

Mein ganzes Leben lang war ich übergewichtig. Als Kind, als Jugendlicher, als junger Erwachsener. Ich habe alles ausprobiert, was es gibt: Crash-Diäten, Keto, Intervallfasten, One Meal a Day. Manches hat sogar funktioniert – kurz. Aber ich habe immer wieder zugenommen.

Warum ich immer wieder gescheitert bin

Lange dachte ich, ich sei einfach schwach. Keine Disziplin. Kein Wille. Heute weiß ich: Das war falsch. Ich bin gescheitert, weil ich kein **System** hatte – sondern immer nur gegen meine eigene Biologie gekämpft habe.

Der Wendepunkt kam, als ich aufgehört habe zu glauben, ich müsste mich quälen. Dass Verzicht die Lösung ist. Dass Hunger zum Abnehmen dazugehört.

Abnehmen ist kein Willenskampf. Es ist ein System.

Mit diesem System habe ich über **30 kg** abgenommen – dauerhaft. Ohne mein Leben auf den Kopf zu stellen. Ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Ohne jeden Genuss zu streichen. Und genau dieses System halte ich hier für dich fest.

**Was dich erwartet: Kein Zauber. Keine Wunderpille. Kein 6-Tage-Trainingsplan.
Sondern ein Plan, den du wirklich 12 Monate durchziehst – und der deshalb funktioniert.**



⁰/₂ Die wichtigste Grundlage: Deine Routinen

Bevor wir über Kalorien, Makros oder Training reden, müssen wir über das Wichtigste reden: **deinen Alltag**. Abnehmen scheitert selten an fehlendem Wissen. Es scheitert daran, dass Menschen keinen Plan haben, den sie wirklich jeden Tag leben können.

Diese Routinen sind kein Zwang. Sie sind ein Gerüst – das dich automatisch im Kaloriendefizit hält, ohne dass du ständig daran denken musst.

■ Strukturierte Mahlzeiten

Ich esse nicht den ganzen Tag irgendwas. Meine Grundstruktur: Morgens Proteinshake, mittags proteinreiche Mahlzeit, abends die größte Mahlzeit des Tages. Protein hält dich satt – du brauchst kaum noch Willenskraft.

■ 250 g Obst & 500 g Gemüse täglich

Viele sind ständig müde und antriebslos – nicht wegen Kalorien, sondern wegen Nährstoffmangel. Obst und Gemüse versorgen dich mit Vitaminen, unterstützen den Stoffwechsel und bekämpfen Heißhunger. Je einfacher, desto besser: TK-Gemüse, Beeren, Äpfel – alles zählt.

■ Mindestens 2 Liter Wasser pro Tag

Wasser ist kein Diät-Hack – aber zu wenig Wasser sabotiert jede Diät. Hunger und Durst werden oft verwechselt. Wasser unterstützt den Fettstoffwechsel, verbessert die Verdauung und gibt dir mehr Energie.

■ 6–8 Stunden Schlaf

Schlaf ist kein Luxus. Schlaf entscheidet, wie hungrig du bist, wie viel du dich bewegst und wie gut dein Körper Fett abbaut. Zu wenig Schlaf = mehr Hunger, mehr Cravings, weniger Fettverlust. Punkt.

■ 10.000 Schritte täglich

Wenn es eine Sache gibt, die ich niemals weglassen würde: Schritte. Sie verbrennen Kalorien ohne Stress, machen keinen Hunger und sind extrem nachhaltig. Weiter weg parken, Treppe statt Lift, Spaziergang nach dem Essen – alles zählt.

■ Moderates Kaloriendefizit (300–500 kcal)

Nicht extrem. Nicht radikal. Ein kleines, dauerhaftes Defizit ist mächtig: Fettverlust ohne Muskelabbau, kaum Hunger, kein Jo-Jo-Effekt. Lieber langsam und konstant als schnell und kaputt.

■ **Voluminös essen statt hungern**

Abnehmen heißt nicht, wenig zu essen. Es heißt, die richtigen Lebensmittel zu wählen. Viel Gemüse, mageres Protein, sättigende Beilagen. Große Portionen + wenige Kalorien = satt bleiben & trotzdem abnehmen.

■ **80/20-Regel – kein Verzicht**

Verzicht ist der Grund, warum Diäten scheitern. Meine Regel: 80 % strukturierte, proteinreiche Ernährung – 20 % Genuss (Pizza, Burger, Süßes). Ich plane Genuss ein. Kein schlechtes Gewissen. Kein Kontrollverlust.

Das Ziel ist nicht Perfektion. Das Ziel ist Dranbleiben. Fang mit 2–3 dieser Punkte an – und bau darauf auf.



0 3 Kalorien verstehen & richtig berechnen

Wenn du nur eine Sache wirklich verstehen musst: Du nimmst nicht zu wegen Brot, Zucker oder Pizza. Du nimmst zu, weil du **mehr Kalorien aufnimmst als du verbrauchst**. Und genauso nimmst du ab: durch ein moderates, kontrolliertes Kaloriendefizit. Kein Rätsel. Keine Magie.

Schritt 1: Deinen Grundumsatz berechnen

Wir nutzen die **Mifflin-St.-Jeor-Formel** – sie gilt als die genaueste Methode zur Berechnung des Grundumsatzes:

Männer: $(10 \times \text{Körpergewicht kg}) + (6,25 \times \text{Größe cm}) (5 \times \text{Alter}) + 5$

Frauen: $(10 \times \text{Körpergewicht kg}) + (6,25 \times \text{Größe cm}) (5 \times \text{Alter}) - 161$

Beispiel (Mann, 100 kg, 180 cm, 30 Jahre):

$(10 \times 100) + (6,25 \times 180) - (5 \times 30) + 5 = 1.000 + 1.125 - 150 + 5 = \mathbf{1.980 \text{ kcal Grundumsatz}}$

Schritt 2: Gesamtbedarf berechnen

Jetzt kommt Bewegung ins Spiel. Multipliziere deinen Grundumsatz:

Aktivitätslevel	Beschreibung	Faktor
Kaum Bewegung	Schreibtischjob, kein Sport	$\times 1,2$
Leicht aktiv	1–2x Sport/Woche	$\times 1,4$
Regelmäßig aktiv	3–4x Sport + Schritte	$\times 1,6$
Sehr aktiv	Täglicher Sport + körperlich tätig	$\times 1,8$

Unser Beispiel (regelmäßig aktiv): $1.980 \times 1,6 = \mathbf{ca. 3.170 \text{ kcal Erhaltungsbedarf}}$

Schritt 3: Das richtige Defizit

Jetzt kommt der wichtigste Schritt. Nicht 1.000 kcal Defizit, kein Hungern, kein Energieverlust. Sondern:

■ NICHT SO	■ SO MACHEN WIR ES
1.000+ kcal Defizit Hungern Energierlosigkeit Jo-Jo-Effekt	300–500 kcal Defizit Fettverlust ohne Muskelabbau Kaum Hunger Langfristig durchhaltbar

Unser Beispiel: Erhaltung 3.170 kcal → Ziel **2.670–2.870 kcal**. Lieber langsam und konstant als schnell und kaputt.



0 4 Makros – Protein, Fett & Kohlenhydrate

Kalorien sind die Basis – aber **Makros** entscheiden, wie du dich dabei fühlst. Ob du Hunger hast oder nicht. Ob du Muskeln behältst oder nicht. Ich halte es simpel.

Makronährstoffe	Menge pro kg Körpergewicht	Funktion
▪ Protein	2,0 – 2,5 g	Muskelschutz, Sättigung, Fettverlust
▪ Fett	ca. 0,7 g	Hormone, Zellgesundheit, Sättigung
▪ Kohlenhydrate	Rest der Kalorien	Energie, Training, Alltag

Warum Protein das Wichtigste ist

Wenn ich nur einen einzigen Tipp geben dürfte: **Iss mehr Protein**. Protein schützt deine Muskeln im Defizit, hält dich am längsten satt und verbrennt beim Verdauen selbst die meisten Kalorien (20–30 % thermischer Effekt – dein Körper heizt sich beim Essen buchstäblich auf).

Meine Top-Proteinquellen:

- Hähnchenbrust, Pute, mageres Rindfleisch
- Magerquark, Skyr, Hüttenkäse
- Eier & Eiweiß
- Fisch (Thunfisch, Lachs, Kabeljau)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Edamame)
- Proteinshakes als schnelle Ergänzung

Beispiel bei 90 kg Körpergewicht: Protein: 180–225 g · Fett: ~63 g · Rest = Kohlenhydrate. Du musst NICHT Low Carb essen. Kohlenhydrate machen dich nicht dick – Kalorienüberschuss macht dich dick.

Quark mit Beeren.
mein tägliches
Protein-Geheimnis.
Simpel, günstig,
effektiv!



0 5 Tracking: Dein Spiegel, nicht dein Gefängnis

Viele sagen: Ich esse eh nicht viel. Die Wahrheit: Die meisten essen mehr als sie denken, ohne es zu merken. Tracking ist kein Gefängnis. Tracking ist ein Spiegel. Es zeigt dir, wo Kalorien nebenbei reinkommen und warum Fortschritt manchmal ausbleibt.

Wie genau muss ich tracken?

Nicht perfekt. Nur ehrlich.

Ich wiege nicht jedes Salatblatt. Meine Faustregel:

- Hauptzutaten: möglichst genau abwiegen
- Beilagen: grob schätzen
- Restaurant: ehrliche Schätzung reicht völlig
- Ziel: 1–2 Wochen ehrlich eintragen, dann lernst du mehr als in 10 Jahren Diäten

Empfohlene Apps: YAZIO, Fddb oder MyFitnessPal

Fortschritt richtig messen

Die Waage ist nur eine Zahl – und sie lügt oft. Gewicht schwankt täglich durch Wassereinlagerungen, Verdauung und Schlaf. Deshalb: **mehrere Messmethoden kombinieren.**

■ Fotos	Front / Seite / Rücken, alle 2–4 Wochen
■ Umfänge	Bauch, Hüfte, Brust, Oberschenkel messen
■ Waage	1× pro Woche, morgens nüchtern, gleiche Bedingungen
■ Tagebuch	Energie, Hunger, Wohlbefinden notieren

Tracking ist keine Dauersache – es ist eine Lernphase. Nach ein paar Wochen erkennst du Portionsgrößen intuitiv. Wissen = Freiheit.



0/6 Training & Bewegung – Der Turbo

Ernährung ist die Basis. Aber Bewegung entscheidet, wie schnell und wie gut du dein Ziel erreichst – und vor allem, wie du dabei aussiehst.

Krafttraining – Warum es so wichtig ist

Krafttraining ist nicht nur für Muskeln. Es verändert, wie dein Körper Energie verbrennt. Muskeln verbrauchen Kalorien – auch im Ruhezustand. Je mehr Muskelmasse du hast, desto mehr Kalorien verbrennt dein Körper automatisch. Das ist der nachhaltigste Weg zum Fettverlust.

- Grundumsatz steigt langfristig
- Körper wird straffer, nicht nur leichter
- Besseres Körpergefühl & mehr Selbstbewusstsein
- Schützt Muskeln während des Kaloriendefizits

Level	Trainingsform	Frequenz
Anfänger	Ganzkörpertraining	2–3× pro Woche
Fortgeschrittene	Split (Ober-/Unterkörper)	4× pro Woche

Perfekt ist nicht nötig. Konsequenz ist entscheidend.

Cardio – Kein Muss, aber ein Gamechanger

Cardio ist kein Ersatz für Ernährung – aber es beschleunigt alles. Meine Empfehlung: Wähle etwas, das du nicht hasst. Radfahren, Spazieren, Schwimmen, Wandern – was immer du dir vorstellen kannst, dauerhaft zu machen.

Cardio soll dich unterstützen, nicht auslaugen. Bevor du über den perfekten Trainingsplan nachdenkst: **Sorg dafür, dass du täglich 8.000–10.000 Schritte machst.** Das ist das Fundament. Alles andere kommt on top.

**Training macht nicht
nur schlank – es
macht dich STARK!
Konsequenz schlägt
Perfektion.**



0/7 Mindset: Warum Dranbleiben > Perfektion

Das härteste an der Transformation ist nicht der Trainingsplan oder der Ernährungsplan. Das Härteste ist, dran zu bleiben, wenn es sich mal nach nichts anfühlt. Wenn die Waage 3 Wochen stagniert. Wenn ein schlechter Tag die ganze Woche ruinieren will.

Die Regeln, die dich retten

✗	Ein schlechter Tag = kein Rückfall
✗	Eine Mahlzeit ≠ Diät kaputt
✗	Stillstand ≠ Scheitern
✓	Dranbleiben > Motivation
✓	Struktur > Willenskraft
✓	Zeit > Druck

Du brauchst keine perfekte Ernährung. Keinen 6-Tage-Trainingsplan. Keinen eisernen Willen. Du brauchst ein **System, das du verstehst** – und einen Weg, den du nicht hasst.

Ich war jahrelang übergewichtig. Ich hab alles probiert. Ich bin immer wieder gescheitert. Nicht, weil ich schwach war. Sondern weil ich keinen Plan hatte, den ich **Leben** konnte. Heute hab ich ihn. Und jetzt hast du ihn auch.

Let's go.



Ich zeige auf DICH,
weil du es schaffen
kannst. Fang heute
an, nicht morgen!

0
8

Zusammenfassung & tägliche Checkliste

Bis hierher hast du alles, was du brauchst. Jetzt geht es nicht mehr ums Lesen – sondern ums Umsetzen. Diese Checkliste ist dein roter Faden.

■ Dein täglicher Standard

- ☐ Proteinreich in den Tag starten (Shake oder Eiweißmahlzeit)
- ☐ 250 g Obst & 500 g Gemüse
- ☐ Mindestens 2 Liter Wasser
- ☐ 8.000–10.000 Schritte
- ☐ Strukturierte Mahlzeiten statt Chaos
- ☐ Moderates Kaloriendefizit (300–500 kcal)
- ☐ 80/20-Regel leben – kein Verzicht
- ☐ 6–8 Stunden Schlaf

■ Deine Wochen-Basics

- ☐ Krafttraining 2–4× pro Woche
- ☐ Cardio / Bewegung zusätzlich (Spazieren, Rad, Schwimmen)
- ☐ Essen grob tracken (nicht perfekt – ehrlich)
- ☐ Stress niedrig halten

■ Fortschritt richtig messen

- ☐ Wiegen: 1× pro Woche, morgens nüchtern
 - ☐ Umfänge messen (Bauch, Hüfte, Brust)
 - ☐ Fotos: Front / Seite / Rücken alle 2–4 Wochen
 - ☐ Energie, Hunger & Wohlbefinden notieren
-

**Du musst dich nicht hassen, um dich zu verändern.
Du darfst essen. Du darfst genießen. Du darfst langsam sein.**

Aber hör bitte auf, immer wieder aufzugeben.

**Wenn du diesen Weg gehst, wirst du nicht nur leichter –
du wirst stärker, selbstbewusster und freier.**

Und genau das hast du verdient.

Let's go. Dein Marko 🙌

Du möchtest persönliches Feedback oder 1:1 Coaching?

Schreib mir eine DM auf Instagram: **@markomaksim**
oder besuche: **Maksim-Coaching.com**

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.



**Wenn DU Unterstützung
brauchst melde dich
gerne bei mir.
Gemeinsam schaffen
wir das!**