



Onlineprogramm auf der  
Basis von SlowCarb



# UNTERNIMM WAS!

Über 60% der Männer und über 50% der Frauen  
in Deutschland leiden unter ihrem Übergewicht!

[www.KiloKegeln.de](http://www.KiloKegeln.de)

Rezepte, Motivation, Hilfestellungen u.v.m.



# Das KK-Slow-Carb-Konzept

## Die Gratis-Kurzform des Original KK-Konzeptes

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Entscheidung, etwas unternehmen zu wollen. Du bist nicht allein: 60% der Männer in Deutschland und 50% der Frauen leiden unter Übergewicht.

Das macht krank. Langfristige Schäden am Bewegungsapparat, Herz-Kreislaufprobleme, Diabetes und ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle sind nur ein Auszug der möglichen schlimmen Folgen der "paar" Kilos zuviel.

Ausserdem haben die meisten Teilnehmer an der Ernährungsumstellung bestätigt, dass sie unter Müdigkeit, Trägheit und anderen Beschwerden gelitten haben.

Das ist jetzt vorbei. Hier und heute.

Denn Du fängst jetzt mit unserem Konzept an, Deine Ernährung umzustellen. Gesunde, frische Zutaten. Ohne Kalorien oder Punkte zu zählen und ohne zu Hungern. Du lässt einfach die Lebensmittel weg, die Dir nicht gut tun und lernst vielleicht ein paar neue kennen, von denen Du bis jetzt vielleicht gar nicht erwartest, dass sie Dir gefallen könnten.

Wir gehen ehrlich mit Dir um: Wenn Du die Liste der Lebensmittel liest, die Du von heute an weglassen wirst, dann wirst Du bestimmt das eine oder andere vermissen, vielleicht kommt es Dir so vor, als könntest Du das nicht.

Das ist sehr, sehr vielen anderen vor Dir genauso gegangen, und glaube mir, sie werden Dir fast alle bestätigen, dass sie nach einer Zeit eigentlich fast nichts mehr vermissen. Für viele Dinge, die wir nicht essen oder trinken gibt es einen nahezu gleichwertigen Ersatz. Nicht für alle, aber für viele.

Wichtig ist nur, dass es in Deinem Kopf ein lautes Klick! gemacht hat. Mit Deinem eigenen Willen, unserer Unterstützung und vor allem mit der Motivation von vielen anderen netten Menschen in unserer Community wirst Du Erfolg haben.

Wir wünschen Dir jetzt schon viel Erfolg, spannende Erkenntnisse rund um das Thema Ernährung und freuen uns, Dich in unserer Mitte begrüßen zu können. Los geht's!

**Nico DaVinci**

# Das KK-Slow-Carb-Konzept

## Was bitte ist SlowCarb?

Ein wesentlicher Bestandteil von dem, was Du lernen wirst, ist die Unterscheidung von Lebensmitteln, die Dir gut tun von jenen, die nicht so gut für das Ziel sind, abzunehmen.

Dabei sind die wichtigste Gruppe die Kohlenhydrate. Im englischen werden die Carbohydrates genannt. Kurz Carbs.

Davon gibt es nun die kurzkettigen, auch schnell genannten Kohlenhydrate und die langkettigen, sogenannte langsame Kohlenhydrate. Das schnell und langsam leitet sich von der Zeit ab, die diese in Deinem Körper benötigen, verdaut zu werden. Je schneller die enthaltene Energie entzogen werden kann, desto schlechter ist es für das angepeilte Ziel, die Kilos zu reduzieren.

Aus dem Englischen übersetzt heisst langsam slow und so ergibt sich für den Begriff SlowCarb die deutsche Bezeichnung "langsame Kohlenhydrate".

Kurzkettige Kohlenhydrate sind z.B. Zucker, Stärke, Mehle, usw. Bei den langkettigen sind vor allem Hülsenfrüchte wie Bohnen und Erbsen zu nennen.

Verzichtet man weitgehend auf die schnellen Kohlenhydrate und konzentriert sich vor allem auf die langkettigen, ist das schon die halbe Miete für einen guten Abnehmeffekt. Die halbe.

Die andere Hälfte ist, dass man den Körper in einen Zustand bringen sollte, in dem er statt auf die durch zugeführte Energiereserven aus Lebensmitteln auf die körpereigenen Reserven in unseren Fettpölsterchen zugreift. Und diese damit zum Schmelzen bringen soll.

Dazu ist der Insulin-Spiegel ein wesentlicher Faktor. Wenn man den dauerhaft niedrig hält, dann gerät der Körper in einen Zustand, in dem er auf die Reserven zugreift. Dabei ist ein entscheidender Schlüssel für den Erfolg der Verzicht auf Zucker. Für viele klingt das schwierig, und – wir sind ja ehrlich zu Dir – das ist es auch. Denn was vielen nicht bewusst ist: Zucker ist ein Gift, das süchtig macht. Wie eine Droge. Und deshalb ist der erste Schritt auf Deinem Weg auch mit der härteste: Du wirst einen Zucker-Entzug durchstehen. Der dauert etwa 5 bis 6 Tage. Das ist hart, aber es lohnt sich. Denn danach wird es Dir viel besser gehen: Versprochen!

# Das KK-Slow-Carb-Konzept

## Warum Du eine gute Wahl getroffen hast

Sicher hast Du schon viel von Diäten gehört und gelesen, und richtig: Es gibt eine Menge da draussen. Weight-Watcher, Schlank im Schlaf, Atkins sind wohl die bekanntesten in Deutschland. Jede für sich hat ihre Berechtigung und funktioniert mehr oder weniger gut. Es gibt auch ein paar härtere Varianten. Unser Konzept ist allerdings eine gesunde Balance zwischen schnellen Erfolgen, daraus folgend einer hohen Motivation und der Tatsache, dass man auf relativ wenig verzichten muss. Und – im Gegensatz zu den meisten anderen unterscheidet sich unser Konzept wesentlich in einem Punkt: Es ist keine Diät – sondern eine langfristige Ernährungsumstellung.

Der Unterschied: In einer relativ jungen Untersuchung wurden 1000 Menschen befragt, die eine der obigen Diäten gemacht hatten. Ein Jahr nach Beendigung der Diät hatten sie wieder das gleiche Gewicht erreicht, viele sogar noch mehr. Der gefürchtete Jojo-Effekt hatte zugeschlagen.

Das möchte keiner. Deshalb wollen wir versuchen, Dich während der Abnehmphase soweit fit zu bekommen, dass Du in der darauf folgenden Gewicht-Halten-Phase so viel über die Ernährung gelernt hast, dass Du genau diesen Effekt nicht erleben musst. Unser Ziel, und sicher auch Deines ist, dass Du langfristig Erfolg hast. Trotz des schnellen Erfolges während der Abnehmphase. Das Ziel ist also keine Diät, sondern eine nachhaltige Ernährungsumstellung.

## Der KK-Erfolgsplan



Die Dauer der Abnehmphase ist abhängig von Deinem Zustand beim Start, und welches persönliche Ziel Du selbst erreichen möchtest. Das auf eine Dauer von ein paar Wochen zu beschränken macht wenig Sinn. Die Phase ist zu Ende, wenn Du Dein Ziel erreicht hast. Und wir helfen Dir dabei, das so effizient und effektiv wie möglich zu schaffen.

Die darauf folgende Gewicht-Halten-Phase sollte ein langsamer, vernünftiger Übergang für Deinen Körper sein, der sich an eine erweiterte gesunde Ernährung wieder gewöhnen muss. Und die Gewicht-Halten-Phase sollte



# Das KK-Slow-Carb-Konzept

möglichst Dein weiteres Leben andauern können, denn wie bei fast allen wird sicherlich auch Dein Ziel sein, die errungenen Erfolge bei all den Mühen nicht wieder zu verlieren.

## **Wie unterstützt Ihr uns dabei**

Wir bieten eine Reihe von nützlichen Hilfen, z.B. eine selbst lernende Datenbank in der schon jetzt weit mehr als 1.500 Lebensmittel direkt abzufragen sind, ob sie dem Erfolg dienen oder ihn möglicherweise sogar verhindern. Ein grosser Teil dieser Leistungen ist kostenfrei und wird das auch bleiben.

Ein weiterer Teil kann aufgrund einer sehr persönlichen, individuellen Betreuung nicht kostenlos sein. So bieten wir neben ein paar erweiterten Erfolgswerkzeugen auch ein persönliches Monitoring und Coaching an. Und eine Menge an sorgfältig recherchierten weiterführenden Informationen, die unentbehrlich sind, wenn man weiter in die Tiefe gehen möchte.

Ausserdem bieten wir eine Plattform, in der Du Deine Motivation jederzeit auffrischen kannst, Rezepte nachlesen und tauschen kannst, und – und das ist ganz besonders wichtig – Dich live mit mehreren hundert Gleichgesinnten austauschen kannst. In einer sehr schönen, familiären Atmosphäre.

## **Ok, klingt gut, lasst uns loslegen mit der Abnehmphase**

Gute Idee, starten wir durch!



# Das KK-Slow-Carb-Konzept

## Die Woche eines Kilokeglers

Eine typische Woche eines Kilokeglers besteht aus 6 Tagen, in denen wir diszipliniert nur die Dinge essen und trinken, die uns Erfolg versprechen. Für den maximalen Erfolg solltest Du an diesen Tagen regelmässig 3 bis 4 Mahlzeiten zu Dir nehmen.

Damit wir auf Dauer die Motivation nicht verlieren, gibt es dann einen siebten Tag in der Woche, an dem wir essen können, wonach uns gerade ist. Das ist der sogenannte Pause-Tag. Welchen Tag Du dafür wählst ist im Prinzip egal, aber für die meisten hat es sich bewährt, das auf einen Tag am Wochenende zu legen. Dort sind die meisten Familienfeiern und Treffen mit Freunden, bei denen man nicht gerne auf all die Leckereien verzichten möchte. Der Pausetag sollte nach Möglichkeit immer der gleiche Tag sein, in Ausnahmefällen kann man ihn mal einen Tag vorverlegen oder nach hinten schieben.

Aber je mehr Gleichmässigkeit Du in Deine Abläufe bekommst, desto besser ist es für Deinen Erfolg. Der Pausetag hat noch einen weiteren Effekt – er reguliert bestimmte Vorgänge in Deinem Körper, die Dir helfen, dauerhaft und regelmässig Erfolge zu verzeichnen. Deshalb darf man ihn auch nicht auslassen.

Am Morgen dieses Tages wirst Du Deine Werte aufnehmen, d.h. Dich wiegen, messen und Deine Erfolge aufzeichnen und vergleichen.

# Das KK-Slow-Carb-Konzept

## Das Tagesgrundgerüst eines erfolgreichen Kilokeglers

### Frühstück

Das Frühstück sollte innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Aufstehen eingenommen werden. Falls das nicht möglich ist, kann man sich mit einer Hand voll Nüsse (z.B. naturbelassene Cashews) behelfen und die Frist auf bis zu ca. 2 Stunden ausdehnen. Idealerweise solltest Du für Dein Frühstück Eier in verschiedenen Varianten einbauen. Das kann ein Rührei sein, Spiegeleier oder hart- oder weichgekochte Eier. Nachgewiesenermassen tragen Eier zum Frühstück entscheidend zu Deinem Erfolg bei. Man KANN auch andere Dinge aus den erlaubten Lebensmitteln essen, aber je öfter Ihr Eier einbaut, um so besser ist das Wiegeergebnis am Pausetag. Ebenfalls möglich: Hülsenfrüchte und die neutralen Lebensmittel (Gemüse).

### Mittagessen

Wenn Du einen normalen Tagesablauf hast, wie die meisten, brauchst Du Mittags Energie. Daher ist es wichtig beim Mittagessen Hülsenfrüchte einzubauen. Die halten lange satt und geben Dir die Energie, die Du brauchst. Kombinieren kannst Du sie mit allen Formen von Gemüse und gerne auch Fleisch oder Fisch.

### Abendessen

Abends solltest Du Eiweiss, Proteine, Fleisch oder Fisch zu Dir nehmen. Der Körper benötigt die Proteine quasi als eine Art Schlüssel, um nachts an die Reserven Deines Körpers gehen zu können. Lässt Du diesen Punkt aus, wirst Du Dir einen wesentlichen Erfolgsmoment vorenthalten, denn Nachts passieren zeitweise wahre Wunder bei der Gewichtsabnahme. Vorausgesetzt, Du schläfst genug. Hülsenfrüchte solltest Du unbedingt weglassen, sie bremsen zu dieser Tageszeit Deinen Erfolg drastisch.

### Zwischenmahlzeit

Wann immer Du echten Hunger verspürst, kannst Du diese vierte Mahlzeit für Dich in Anspruch nehmen. Je nach Tages- oder Nachtzeit solltest Du diese Mahlzeit entweder rein aus Gemüse bestehen lassen, oder sie sollte aus den zu der entsprechenden Tageszeit empfohlenen Lebensmittel passen. Diese Mahlzeit ist kein Muss. Wenn Du keinen Hunger hast, lass sie weg.

**Iss immer so viel, dass Du keinen Hunger hast, aber niemals über das Sättigungsgefühl hinaus.**



# Das KK-Slow-Carb-Konzept

## Erlaubte Lebensmittelgruppen

Ei, Fisch, Fleisch, Wurst, Hülsenfrüchte, Pilze, Gemüse, Öle, Fette, Gewürze.

**Getränke:** Wasser, Tee, schwarzer Kaffee

**Besonders geeignet:** Grüntee, Matcha-Tee, schwarzer Kaffee, Eigelb, Ingwer, Zimt, Pfeffer, Chili, Meerrettich, Zitrone.

## Nur am Pausetag erlaubt

Obst, Mehlspeisen, Backwaren, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Milchprodukte, alle zuckerhaltigen Getränke und Lebensmittel, Alkohol

**Das ist nur eine sehr grobe Aufstellung.**

**Genauere Angaben findest Du in unserem QuickChecker.**

Grundsätzlich gilt: Findest Du etwas nicht im QuickChecker, dann warte die Bewertung ab, oder lass es im Zweifel weg.

## Besonders wichtig während der Abnehmphase

Viel und regelmässig Trinken. Berechne in unserem Wasserrechner Deinen für Dich auf Dein Körpergewicht zugeschnittenen Wasser-/Flüssigkeitsbedarf.

### Weitere Erfolgsgaranten:

- Ausreichend Schlafen
- Stress vermeiden
- Frische Waren kaufen, auf jegliche Fertigprodukte ganz verzichten!
- Messen und Wiegen nur am Morgen des Pausetages
- Abwechslungsreich Kochen, keine Langeweile aufkommen lassen
- Im Falle eines Motivationsloches sprich mit den Leuten aus der KK-Community oder den KK-Moderatoren/Admins

**Jeder von uns war in seiner eigenen Anfangszeit aus verschiedenen Gründen wegen der einen oder anderen Frage verunsichert.** Die Lösung ist denkbar einfach: Stell Deine Fragen in der Community. Hier wird keiner alleine gelassen und viele nette Teilnehmer werden Dir behilflich sein.



## Die Rolle des Sport – Workouts

### **Sport und ausreichend Bewegung sind wichtig.**

Sie helfen Deinem Körper durch Anregung des Stoffwechsels, den Mehrverbrauch an Energie und durch einen gezielten Muskelaufbau definieren sie Deinen Körper, verbessern Deine Haltung und sorgen bei einer guten Ausbildung der Muskelgruppen später dafür, dass Du das Gewicht leichter halten kannst, denn der Energie-Grundbedarf Deines Körpers wird dadurch höher. Wenn Du schon immer Sport gemacht hast, dann betreibe ihn weiter.

**Beginnst Du in einem eher untrainierten Zustand mit dem Programm,** dann gebe Dir erst einmal ein, zwei Wochen Zeit, bis sich Dein Körper auf die neue Ernährungsweise umgestellt hat. Es ist möglich, dass Du in diesen beiden Wochen zunächst weniger Energie und Kraft hast, dass sich Kopfweg einstellt, und dann ist das letzte, auf das man Lust hat, ein Workout.

**Nach den ersten zwei Wochen wirst Du vermutlich bemerken, dass Du eine Menge Energie mehr als vorher hast. Und freiwillig anfangen.**

*Sport alleine wird Dir keinen Erfolg bringen.*

Ohne die Ernährungsumstellung wirklich diszipliniert anzupacken wird Dir der Sport nicht den gewünschten Erfolg bringen, es sei denn Du betreibst das als Hochleistungssport und hast täglich ausreichend Zeit für ein sehr intensives Training. Für den Durchschnitts-Kilokegler gilt: Je nach Trainingszustand macht der Sport in Deiner Abnehmphase ca 10 bis 20% des Erfolgs aus.

*Es ist wichtiger, die "Spielregeln" der Ernährung diszipliniert durchzuhalten ohne zu Schummeln.*

**Anders ist das dann zum Ende der Abnehmphase und beim Übergang in die Gewicht-Halten-Phase.** Bis dahin solltest Du fit werden und regelmässige Bewegung und Sport sollte ein Teil Deines Wochenplanes werden. Aber im Regelfall wirst Du bis dahin so viel mehr Energie haben, dass Du mit Spass und Freude an die Workouts gehst.



# Das KK-Slow-Carb-Konzept

## LINKLISTE

### Kostenlose Hilfestellungen von KK

#### Offline-Erfolgstool

Erfasse Deine Erfolge in einer Excel- oder Apple Numbers oder OpenOffice-Tabelle

<http://sdhp.ch/downloads/erfolgstool/>

#### BMI-Rechner

Berechne Deinen eigenen Bodymass-Index und sieh nach, wie es um ihn bestellt ist

<http://www.kilokegeln.de/bmi/>

#### Wasserrechner

Berechne Deinen individuellen Wasser-/Flüssigkeitsbedarf basierend auf Deinem aktuellen Körpergewicht

<http://www.kilokegeln.de/wasser/>

#### Rezepte (noch nicht online)

Lass Dich von Rezepten inspirieren und Sorge für Varianz in der Küche.

<http://kilokegeln.de/rezepte/>

#### Community

Unterhalte Dich mit anderen KK-Teilnehmern in einer netten, familiären Atmosphäre, triff das KK-Team, hol Dir Motivation, Tipps und Tricks und stelle Deine Fragen in unserer Facebook-Gruppe

<http://www.facebook.com/groups/467836176582623/>