

DEINE Qi²- CHECKLISTE

ZUM GEWICHT HALTEN





MEINE ERNÄHRUNGSPLAN-CHECKLISTE

EIN TAG BESTEHT AUS MINDESTENS 3 HAUPTMAHLZEITEN

ICH HALTE TÄGLICH MEINEN KALORIENBEDARF EIN

ICH HABE CA. 1,5 LITER GETRÄNKE PRO TAG EINGEPLANT

DIE GETRÄNKE SIND KALORIENARM/ KALORIENFREI

ICH HABE JEDEN TAG CA. 3 HÄNDE VOLL GEMÜSE IM PLAN STEHEN

DEN GROSSTEIL DER MAHLZEITEN KOCHTE ICH SELBST

ICH GÖNNE MIR AB UND AN ETWAS

ICH WERDE SATT

ICH HABE LUST AUF DIE AUSGEWÄHLTEN GERICHTE

MEIN PLAN IST ABWECHSLUNGSREICH

ICH HABE TÄGLICH 2 HÄNDE VOLL OBST INTEGRIERT

IN DEN HAUPTMAHLZEITEN STECKEN PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

ICH ESSE 1-2 X WOCHE FISCH

ES FINDEN SICH HÜLSENFRÜCHTE WIEDER



ICH HABE MAGERE FLEISCHSORTEN AUSGEWÄHLT

MILCHPRODUKTE HABE ICH OFT & ABWECHSLUNGSREICH EINGESETZT

ICH BENUTZE VORWIEGEND PFLANZLICHE ÖLE

MEIN PLAN IST ALLTAGSTAUGLICH

MEINE ZWISCHENSNACKS SIND KALORIENARM

KOHLENHYDRATHALTIGE LEBESMITTEL HABE ICH IN DER VOLLKORNVARIANTE GEWÄHLT

ZUCKER & ZUCKERHALTIGE LEBESMITTEL SIND IN MEINEM PLAN EINE AUSNAHME

AN TRAININGSTAGEN HABE ICH PASSENDE SPORTNARHUNG & MEHR GETRÄNKE EINGEPLANT

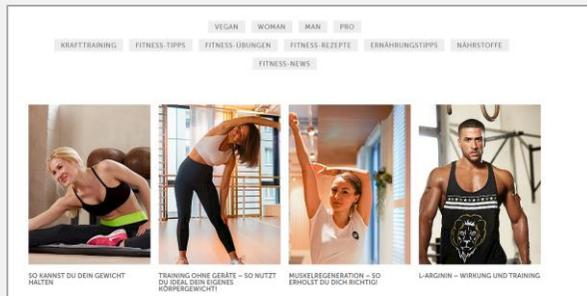
MINDESTENS EIN GERICHT DER WOCHE PROBIERE ICH ZUM ERSTEN MAL AUS

ALLE HAUPTNÄHRSTOFFE (PROTEIN, FETT, KOHLENHYDRATE) FINDEN SICH IN MEINEM PLAN WIEDER

PLATZ FÜR WEITERE CHECKS:



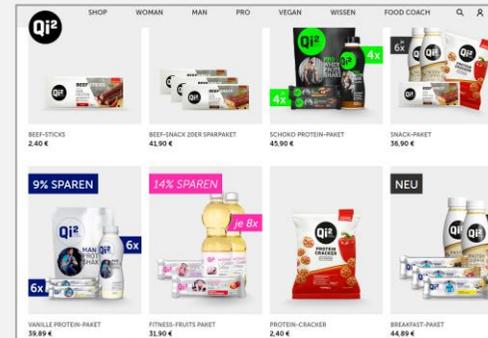
Qi² BLOG



Du willst mehr Infos?
Wir begleiten dich mit abwechslungsreichen
leckeren Rezepten, Fitness-Übungen &
Ernährungstipps passend zu deinem Ziel.

Besuche uns unter:
<https://www.qi-2.com/de/wissen/>

Qi² ONLINESHOP



In unserem Shop findest du dein Fitness-Food!
Egal ob Shakes, Drinks, Supplements oder Sport-
Snacks – für jeden ist etwas dabei.

Neugierig? Hier geht's zum Shop:
<https://www.qi-2.com/de/shop/>

LASS DICH BERATEN



ANTWORTEN AUF DEINE FRAGEN

Dein Food-Coach Cliff unterstützt dich in deiner täglichen
Ernährung und findet das passende Produktsortiment für dein
Trainingsziel!

Besuch ihn auf: <https://qi-2.com/de/coach/>