



# LAST MINUTE SUMMER CAMP

FREE NUTRITION GUIDE



#EVERYDAYWARRIOR

# INHALT

---

## 01

### ALL IN

3 Wochen maximale  
Fettverbrennung  
- low carb -

BITTE AUFMERKSAM LESEN


## 02

### MEDIUM

3 Wochen Fettverbrennung &  
Performance  
- medium carb -



#EVERYDAYWARRIOR

A top-down view of a black bowl filled with a variety of fresh, low-carb ingredients. The bowl contains spiralized zucchini noodles, sliced cherry tomatoes, chickpeas, cubed avocado, sliced radishes, and dark quinoa. A white text box is overlaid on the center of the bowl.

ALL IN  
3 Wochen maximale  
Fettverbrennung  
- low carb -



#EVERYDAYWARRIOR

01

**WAS IST DER  
SCHNELLSTE  
WEG, UM  
KÖRPERFETT  
IN  
KÜRZESTER  
ZEIT ZU  
VERLIEREN?**



#EVERYDAYWARRIOR

# 01

---

Der schnellste Weg, um Körperfett in kürzester Zeit zu verlieren ist es, alle Kohlenhydrate zu streichen.

Willst du in 3 Wochen Beach-Ready sein?

Oder steht etwas besonderes an?



# 01

---

Immer, wenn eine Deadline unmittelbar bevorsteht, für die wir ein bisschen besser aussehen wollen, heißt die Devise: Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln streichen.

Für einen kurzen Zeitraum funktioniert das prima.



01

---

# WARUM EIN LOW CARB SUMMER CAMP?

VERBESSERE DIE  
INSULINSENSITIVITÄT

Kurze Perioden einer low carb Ernährung können positive Auswirkung auf unsere Insulinsensitivität haben. Sobald wir Kohlenhydrate wieder hinzufügen, sind wir in der Lage sie besser zu verarbeiten.



#EVERYDAYWARRIOR

# 01

---

## EINFACH ZU BEFOLGEN

Für viele Menschen liegt der Schlüssel zum Durchhalten in der Einfachheit. Ein low carb Plan ist sehr einfach zu gestalten und zu befolgen.

Falls du auf Reisen oder unterwegs bist, genügt es zu wissen, dass du lediglich etwas Fleisch und Gemüse vom nächsten Geschäft brauchst.





# 01

---

## WENIGER HEISSHUNGER

Sobald sich deine Proteinzufuhr erhöht, wirst du als erstes feststellen, dass dein Hungergefühl abnimmt. Das Protein füllt deinen Magen und verhindert Heißhungerattacken.



#EVERYDAYWARRIOR

# 01

---

## WENIGER HEISSHUNGER

Ein weiter Grund ist eine Veränderung der Darmbakterien. Die Nahrung, die du kontinuierlich isst, ist auch die, nach der dein Körper verlangt.

Essen wir vermehrt Gemüse, füttern wir unsere Darmbakterien und vermindern somit unser Verlangen nach Junkfood.

Diese Veränderung findet nicht unverzüglich statt, allerdings geht sie um so schneller von statten, wenn wir alle verarbeiteten Nahrungsmittel eliminieren.



# 01

---

## BEGEISTERUNG SCHAFFEN

Es gibt kein besseres Gefühl, als zu wissen, dass deine Diät funktioniert. Ernährst du dich für zwei Wochen low carb, wirst du zwischen 2-4% Körperfett verlieren.

Dieser rapide Fettverlust ist ausgezeichnet für die Motivation, Begeisterung und, um den Fokus auf die bevorstehenden Wochen zu richten.



# 01

---

## DIE REGELN

Um es einfach zu machen, hier die 5 Regeln des Sommercamps:

### 1. Habe ein Protein-Ziel

- für Männer, peile 2,5g pro Kg Körpergewicht an
- für Frauen, peile 2g pro Kg Körpergewicht an

### 2. Streiche alle Kohlenhydrate

- das beinhaltet Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Obst, Kuchen, etc.
- Durch Gemüse und Milchprodukte wirst du um ein paar Kohlenhydrate nicht herumkommen. Versuche unter 50g zu bleiben



# 01

---

## DIE REGELN

### 3. Iss viel grünes Blattgemüse

- Brokkoli, Kohl, Spinat, Salat

### 4. Füge gesunde Fette hinzu

- ein gutes Ziel sind 1g pro Kg Körpergewicht
- Avocados, Walnüsse, Lachs, Eier

### 5. Bleibe hydriert

- peile 3-4 Liter Wasser pro Tag an



# 01

---

## BEISPIELTAG

**Frühstück:** 3 Eier mit Tomaten und Pilzen

**Snack:** Low-fat Joghurt / Skyr mit Beeren und einer kleinen Portion Nüssen

**Mittag:** Eine große Schüssel Salat mit etwas Hähnchen oder Tempeh und frischem Zitronen-Minze-Dressing

**Snack:** Low-fat Hüttenkäse mit Gemüsesticks oder ein Protein-Shake

**Abend:** gegrillter Fisch mit Olivenöl und Gemüse



#EVERYDAYWARRIOR

# 01

---

## WIE GEHTS WEITER?

Nach zwei Wochen hängt die Richtung, die du einschlägst, von verschiedenen Faktoren ab:

Deinem Körperfettanteil, deiner Muskelmasse und deinem Mindset.



#EVERYDAYWARRIOR



# 01

---

## WIE GEHTS WEITER?

### Option 1

- Woche 3 -

## Kohlenhydrate nach dem Workout

Durch die erhöhte Bereitschaft zur Glukoseaufnahme deiner Muskelzellen um und während des Workouts, ist dies der ideale Zeitpunkt, um Kohlenhydrate wieder in die Ernährung aufzunehmen.

Füge 40-60g komplexe Kohlenhydrate in Form von Haferflocken, Reis oder Süßkartoffeln zu deiner Post Workout Mahlzeit hinzu.





# 01

---

## WIE GEHTS WEITER?

### Option 2

- Woche 3 -

**Kohlenhydrate einmal wöchentlich**

Die zweite Option ist für diejenigen

mit einem etwas höheren

Körperfettanteil. Du solltest

Kohlenhydrate vorerst nur einmal

wöchentlich in einer Mahlzeit

hinzufügen. Wie etwa Hähnchen mit

Ofenkartoffeln.



# 01

---

## WIE GEHTS WEITER?

Erwähnenswert für beide Optionen ist, dass du deinen Fettkonsum im Auge behalten musst.

Weitgehend kann man sagen, um so mehr Kohlenhydrate du hinzufügst, um so weiter solltest du die Fette reduzieren, um in einem Kaloriendefizit zu bleiben.



# 01

---

## **ACHTUNG:**

Dieser low carb Ansatz ist keine Dauerlösung! Er dient als Kickstart für deine Transformation..

Kohlenhydrate sind nicht schlecht, zu viele Kalorien dagegen schon!

Tatsächlich kann zu lange low carb negative Folgen haben. Die Schilddrüsenfunktion, Cortisol und der Testosteronspiegel können negativ beeinflusst werden, was die Körpertransformation auf lange Sicht nur schwieriger gestaltet. Deswegen solltest du Kohlenhydrate Woche für Woche wieder in deinen Alltag integrieren.



# 01

---

## **ACHTUNG:**

Wir empfehlen dir mit Teil 2 zu beginnen, nachdem du Teil 1 abgeschlossen hast und etwa 3 Wochen lang deine Kohlenhydratzufuhr stetig erhöht hast.



#EVERYDAYWARRIOR



02

MEDIUM  
3 Wochen Fettverbrennung  
& Performance  
- medium carb -



#EVERYDAYWARRIOR

**02**

---

# **WARUM EIN MEDIUM CARB SUMMER CAMP?**

**BESITZT DU EINEN NORMALEN  
KÖRPERFETTANTEIL UND  
MÖCHTEST ZUSÄTZLICH AUCH  
DEINE LEISTUNG  
VERBESSERN?**

**DU WIRST WENIGER FETT ALS  
DURCH DIE LOW CARB DIÄT  
VERLIEREN, ALLERDINGS  
WIRD DEINE LEISTUNG  
BESSER SEIN.**



**#EVERYDAYWARRIOR**

02

---

# WARUM EIN MEDIUM CARB SUMMER CAMP?

MAN KANN SAGEN, DASS  
AUCH ALLE VORTEILE DER  
LOW CARB ERNÄHRUNG  
IHREN EINZUG FINDEN,  
JEDOCH ETWAS WENIGER  
DEUTLICH.



#EVERYDAYWARRIOR

# 02

---

## DIE REGELN

Um es einfach zu machen, hier die fünf Regeln der medium carb Diät:

### 1. Habe ein Protein-Ziel

- für Männer, peile 2,5g pro kg Körpergewicht an
- für Frauen, peile 2g pro kg Körpergewicht an

### 2. Reduziere die Kohlenhydrate

- eliminiere Brot und Nudeln
- bleib bei Kichererbsen, Kartoffeln, Haferflocken,...
- iss eine Portion (40-70g) pro Tag
- iss sie nach deinem Workout
- an aktiven Pausentagen abends





# 02

---

## DIE REGELN

### 3. Iss viel grünes Blattgemüse

- Brokkoli, Kohl, Spinat, Salat,...

### 4. Füge gesunde Fette hinzu

- ein gutes Ziel sind 0,8 g pro Kg Körpergewicht
- Avocados, Walnüsse, Lachs, Eier

### 5. Bleibe hydriert

- peile 3-4 Liter Wasser pro Tag an



# 02

---

## BEISPIELTAG

**Frühstück:** 3 Eier mit Tomaten und Pilzen

**Snack:** Low-fat Joghurt / Skyr mit Beeren und einer kleinen Portion Nüssen

**Mittag:** Eine große Schüssel Salat mit Hähnchenbrust oder Tempeh und frischem Zitrone-Minze-Dressing

**Snack:** Low-fat Hüttenkäse mit Gemüsesticks oder ein Protein-Shake

**Abend:** Gegrillter Fisch mit Gemüse und Süßkartoffel



#EVERYDAYWARRIOR



# 02

---

## WIE GEHTS WEITER?

Nach drei Wochen hängt die Richtung, die du einschlägst, von verschiedenen Faktoren ab: Deinem Körperfettanteil, deiner Muskelmasse und deinem Mindset

### - Option 1 -

Du kannst drei weitere Wochen der medium carb Diät dranhängen. Wir empfehlen dir währenddessen 2 "Refeed Days".

Das bedeutet, du hast zwei, anstelle einer, Kohlenhydratmahlzeit pro Tag. Das hält dein Energielevel sowie deinen Stoffwechsel auf Trab.



# 02

---

## WIE GEHTS WEITER?

- Option 2 -

Füge Kohlenhydrate wieder langsam deiner Ernährung hinzu.

Befolge dafür meine drei wichtigsten Ernährungsrichtlinien.



# 02

---

## DIE DREI WICHTIGSTENS ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN

### 1. DIE 80-20 REGEL

Der Großteil deiner Mahlzeiten, 80%, besteht aus unverarbeiteten Nahrungsmitteln. Befolgst du diese einfache Regel, schaffst du automatisch Platz für gesundes Essen. Die übrigen 20% können und sollten Soul-Food sein.

Unsere Ernährung liefert nicht nur Energie für unseren Körper, sondern auch unseren Geist. Egal, ob Belohnung, zur Motivation oder lediglich für den Geschmack. Dein Soul-Food, sollte immer deine Entscheidung sein.



# 02

---

## DIE DREI WICHTIGSTENS ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN

### 2. WIE DU DEINEN TELLER FÜLLST

Die Hälfte deines Tellers sollte aus low carb Nahrungsmitteln, wie Gemüse, bestehen. Das füllt deinen Magen und liefert die nötigen Vitamine. Ich esse mein Gemüse am liebsten roh oder gegart.

Jetzt benötigen wir eine hochwertige Proteinquelle.

Das Wort Protein stammt aus dem griechischen und bedeutet so viel wie „Erster“ oder „das Wichtigste“.



# 02

---

## DIE DREI WICHTIGSTENS ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN

### 2. WIE DU DEINEN TELLER FÜLLST

Mindestens ein Viertel deines Tellers sollte demnach aus Protein bestehen. Mageres Fleisch oder frischer Fisch, auch Tempeh, Eier, Quark und Joghurt sind eine hervorragende Proteinquelle. Natürlich sind auch vegane Alternativen möglich.

Ebenfalls benötigt unser Körper gesunde Fette. Im Idealfall ergänzt du diese als Topping zu deinen Mahlzeiten in Form von Avocado, Nüssen und Samen.



# 02

---

## DIE DREI WICHTIGSTENS ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN

### 3. VERDIENE DIE KOHLENHYDRATE

Iss deine Kohlenhydrate erst, wenn du eine moderate bis sehr intensive Aktivität hinterher dir hast.

Ich trainiere oftmals nur auf eine kleine proteinreiche Mahlzeit und belohne mich nach dem anstrengenden Workout mit meiner geliebten Porridge-Bowl oder Reis und Kartoffeln als Beilage zu meiner Mahlzeit.

Zu diesem Zeitpunkt kann dein Körper die Kohlenhydrate am besten gebrauchen.





# Gesunde Nahrungsquellen

---

**Protein:** mageres Fleisch (Rind, Geflügel, etc.), magerer Fisch, magerer Käse, Eier, Tempeh, Tofu, Joghurt, Proteinpulver, Skyr

**Fett:** Avocado, Nüsse, Oliven, Eier, Lachs, Samen

**Kohlenhydrate:** Haferflocken, Kartoffeln, Quinoa, Bohnen, Linsen, Reis, Kürbis, Kirchererbsen

**Veggies:** Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Spinat, Kohl, Salat, Karotten, Paprika, Spargel, Tomaten, Gurken



## DIE ERGEBNISSE

---

Wir haben bereits erfolgreich mit sehr vielen Klienten gearbeitet und wir hoffen, wir können auch dir helfen.

Befolge den drei Wochen Workout Plan und bleibe bei deiner Ernährung konsequent.

Erwarte nicht deinen Traumkörper nach drei Wochen.

Dennoch wirst du die ersten Ergebnisse sehen.

Jetzt liegt es an dir am Ball zu bleiben!



## DIE ERGEBNISSE

---

Du kannst gerne deinen Fortschritt und deine Erfahrungen mit uns teilen.

Tagge @fitness\_kaykay in deiner Instagram Story und benutze den Hashtag #everydaywarrior.

Außerdem kannst du unserer privaten Facebookgruppe beitreten und unser Youtube Video kommentieren.

Das ist eine spitzen Gelegenheit, um motiviert zu bleiben und, um unserer Community beizutreten.

Werde ein #everydaywarrior!

Yours Kaykay xoxo



#EVERYDAYWARRIOR



@fitness\_\_kaykay

[www.fitnesskaykay.com](http://www.fitnesskaykay.com)

If you want to join our online coaching with nutrition and  
workout plans find more information on:

[Online-coaching by Kaykay&Dom](#)



[@better.by.kd](#)

Gym & Homegym

---

DISCLAIMER | Results may vary | Results are based on individual circumstances |  
Timeframes for results are not guaranteed | Willpower is always required!

The information in this guide should not be seen as a substitute for working with a  
qualified professional. You must consult with a medical / fitness professional before  
starting any new exercise / nutrition

The content of this guide have been researched, written and partly quoted.

All information are intellectual property of Kaykay GmbH and not copyright free.



#EVERYDAYWARRIOR