

1. STUNDE: RICHTIG STARTEN MIT DEM TF-2-EIWEISSSTARTER (90 MIN.)

Initialzündung für Ihren Stoffwechsel durch zwei Eiweiß-Starter-Tage. Anschließend Start mit der TF-2-Low-Carb-Strategie. Sie erhalten eine eigene Ernährungsmappe mit einem Ernährungsplan, Eiweiß-Starter, Arbeitsblätter mit Gewichtsbericht, Gewichtsverlauf sowie eine Grobanalyse des Ernährungsprotokolls. Jetzt kann es losgehen!

2. STUNDE: KOHLENHYDRATE – WANN SCHLANK- UND WANN DICKMACHER? (60 MIN.)

Wer sind die wahren Übeltäter – Kohlenhydrate oder Fette? Ein heißdiskutiertes Thema. In dieser Stunde erfahren Sie worauf Sie bei der Auswahl von Kohlenhydraten achten sollten, wie viele Kohlenhydrate Sie tatsächlich brauchen, in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind, wie sie verstoffwechselt werden, warum sie dick machen können und welche Rolle das Masthormon Insulin dabei spielt.

3. STUNDE: DAS INTELLIGENTE SÄTTIGUNGSKONZEPT (60 MIN.)

Erfahren Sie wie und warum Eiweiße, Ballaststoffe, Wasser, Essgeschwindigkeit und das Nahrungsvolumen gut und lang anhaltend sättigen. Lernen Sie Sättigung als effektivste Kaloriensparmethode einzusetzen.

4. STUNDE: FETTE LÜGEN – UND WIE SIE TROTZ, MEHR FETT, ABNEHMEN. (60 MIN.)

Jahrelang wurde Fett aufgrund seiner hohen Energiedichte als Übeltäter für die Entstehung von Übergewicht verteufelt. In dieser Stunde erfahren Sie, warum der Körper Fett benötigt, welche gesundheitlichen Schäden durch sehr fettarme Diäten entstehen können, warum Fett nicht fett macht und wie Sie, trotz mehr Fett, abnehmen können.

5. STUNDE: TRINKEN MACHT SCHLANK – ABER AUCH NICHT IMMER! (60 MIN.)

In dieser Stunde geht es rund um das Thema trinken. Warum brauchen wir Flüssigkeit und was passiert bei Wassermangel? Kündigt der Körper einen Wassermangel an? Wie viel muss man trinken und welche Getränke zählen zur Flüssigkeitszufuhr? Darf Kaffee zu den Getränken gezählt werden? Und warum ist trinken wichtig, um Gewicht zu verlieren? Wie sollte ich trinken? Und welche Gefahr geht von flüssigen Dickmachern aus! Wie ist Alkohol im Rahmen der Gewichtreduktion einzuordnen?

6. STUNDE: FATBURNER – ALLES ERNÄHRUNGSMÄRCHEN? (60 MIN.)

Erfahren Sie alles über Sinn und Unsinn von Fatburnern. Welche Stoffe in unserem Essen bringen das Fett tatsächlich zum Schmelzen? Kann man mit Sport allein abnehmen? Wie viel Sport müssen Sie machen, um abzunehmen? Wie wirkt sich Sport auf Ihren Appetitstoffwechsel aus?

7. STUNDE: ZUCKERSÜSSE SÜNDEN (60 MIN.)

Warum essen wir gerne süß? Wie viel Zucker essen wir eigentlich und in welcher Form versteckt es sich auf dem Etikett? Wie sinnvoll sind Zuckeralternativen wie Süßstoffe, Stevia und Co?

8. STUNDE: TF-2-FOREVER -LANGFRISTIG ERFOLGREICH MIT NEUEM KÖRPERGEFÜHL. (60MIN)

Was Sie über Ihr Körpergewicht noch wissen sollten, was es zusätzlich beeinflusst, was beim Abnehmen mit den Fettzellen passiert und wie Sie lernen Ihr Gewicht auch langfristig zu halten und wie Sie Ihren Körper austricksen, erfahren Sie in dieser Abschlussstunde.