

30 TAGE ZUNEHM- CHALLENGE OHNE KALORIEN ZÄHLEN!

GAINEEZY



Die 30 Tage-Zunehm-Challenge soll dir helfen, innerhalb kürzester Zeit maximal zuzunehmen. Das einzige was du tun musst, sind die einzelnen Tagesaufgaben umzusetzen und täglich dein Gewicht zu protokollieren.

Drucke dir zusätzlich zu den Tagesaufgaben **das Gaineezy Zunehm-Protokoll** aus und hänge es am besten in dein Bad, um dich täglich daran zu erinnern, dein Gewicht einzutragen. Du kannst das natürlich auch über eine App machen, jedoch motiviert das händische Eintragen mehr. Wichtig sind die Bedingungen zum Wiegen, die immer gleich sein sollten. Wiege dich am besten wie folgt: morgens zur gleichen Zeit, nur in Unterhose, auf nüchternen Magen und nach dem ersten Toilettengang, um die Vergleichbarkeit zu gewährleisten.

Für die Challenge ist es nicht notwendig Kalorien zu zählen! Wenn du bereits deine Kalorien zählst, umso besser, jedoch musst du das nicht zwangsweise tun. Um bestens für die Challenge vorbereitet zu sein, solltest du vorher folgendes einkaufen bzw. Zuhause haben:

- Müsliriegel
- griechischer Joghurt
- Walnussöl
- Nüsse
- Honig
- Erdnussbutter
- Kakaopulver
- getrocknete Datteln
- Banane
- Milch
- Ananassaft
- Kokosmilch
- Nussmus
- Zartbitterschokolade
- Macadamias
- Olivenöl

Es kann losgehen

Die nächsten 30 Tage sind extrem aufschlussreich für dich: du erfährst viel über deine Essgewohnheiten, ob du überhaupt genug isst, wie diszipliniert du bist und welche Tagesaufgaben du zukünftig in deinen Alltag integrieren kannst, um schnell und gesund zuzunehmen.

Alleine aus diesen Gründen solltest du die Challenge bis zum Schluss durchziehen, auch wenn sich dein Gewicht innerhalb der ersten Tage nur gering verändert. Lasse dich davon nicht verunsichern, denn dein Körper braucht ein wenig Zeit, um Gewicht zunehmen zu können.

Viel Spaß bei der Challenge und schreibe mir gerne auf Instagram oder per Mail, wie viel Kilo du zugenommen hast, gerne auch mit Vorher- Nachherbild.

DIE ZUNEHM-CHALLENGE

Tag 1

Iss heute nach jeder Mahlzeit zusätzlich einen kleinen Snack, wie z.B. einen Joghurt, eine Handvoll Nüsse, eine Banane, einen Müsliriegel, einen Smoothie oder ein gekochtes Ei.

Tag 2

Bereite dir heute einen Zunehm-Shake zu und trinke ihn innerhalb einer Stunde nach einer Mahlzeit. Orientiere dich gerne dabei an den [Rezepten der Gaineedy-Seite](#) oder schau, was du gerade in deiner Küche findest. Der Shake sollte mindestens 400 Kalorien haben.

Tag 3

Iss heute eine kleine Mahlzeit mehr als sonst. Das könnte sein: ein Vollkornbrot mehr, eine Schüssel Müsli mehr, einen Fruchtquark mehr etc. Wenn du sonst drei Mahlzeiten isst, versuche heute vier zu essen.

Tag 4

Ein paar Kalorien dazu mogeln. Du kannst das Maximum aus deinen Mahlzeiten herausholen, indem du unmerklich ein paar Kalorien dazumogelst. So ändert sich die Kaloriendichte, aber kaum die Menge deiner Mahlzeit. Probiere es mal aus: Chiasamen im Müsli, Reibekäse auf Nudeln, Flüssiges Kokosöl im Quark, Olivenöl im Nudelsalat, Margarine auf dem Brot, Olivenöl im Zunehm-Shake, Öl beim Anbraten, gemahlene Mandeln im Shake. Sei kreativ und werte deine Mahlzeiten heute durch Toppings auf!

Tag 5

Die heutige Kalorienbombe für zwischendurch: 150g griechischer Joghurt, 1 Tl Walnussöl, 15g Honig, 20g Nüsse.

Tag 6

Heute ist Samstag. Bereite dir ein richtig leckeres Frühstück zu, das aus mehreren kleinen Gängen besteht. Am besten isst du in Gesellschaft. Nimm dir die Zeit, um ordentlich zu frühstücken. Das könnte so aussehen: Vollkorntoast und Rührei, eine kleine Schüssel Müsli, einen Fruchtquark, ein Glas frischgepressten O-Saft.

Tag 7

Schneller als sonntags! Heute soll es darum gehen, dass du mal beobachtest, wie schnell oder langsam du isst. Umso langsamer du isst, desto eher bist du satt. Deswegen lautet die Tagesaufgabe: trödle nicht beim Essen und versuche dir nicht ewig Zeit zu lassen. So bist du nicht so schnell satt und hast insgesamt deutlich mehr Kalorien zu dir genommen!

Tag 8

Heute ist Tag der Kohlenhydrate. Kohlenhydrate werden in Form von Glykogen in unserer Muskulatur gespeichert. Ein Gramm Glykogen bindet dabei 4-5g Wasser. Vor allem

bei starker körperlicher Belastung werden Kohlenhydrate als Energie vom Körper verbraucht. Wir wollen unsere Speicher mal wieder richtig auffüllen und den Effekt nutzen, um unser Gewicht schnell zu steigern. Achte deshalb heute bei jeder deiner Mahlzeiten darauf, dass Kohlenhydrate enthalten sind: Reis, Nudeln, Vollkornbrot, Kartoffeln, Haferflocken etc. Sorge außerdem dafür, dass du genügend trinkst.

Tag 9

Trinken kann deinen Appetit mindern. Achte heute besonders darauf, dass du vor und während einer Mahlzeit wenig trinkst, aber nach der Mahlzeit dafür umso mehr, um deinen Magen zusätzlich zu dehnen.

Tag 10

Bereite dir heute folgenden Shake zum Zunehmen zu: 15g Erdnussbutter, 1 El Kakaopulver, 3 getrocknete Datteln, 1 Banane, 200 ml Milch (413 Kalorien)

Tag 11

Probiere heute mal ein neues Gericht aus! Suche dir aus dem Internet oder aus den [Gaineedy Post](#) ein neues Gericht aus und Sorge für Abwechslung in deiner Ernährung. Abwechslung kann deinen Appetit positiv beeinflussen.

Tag 12

Weißt du eigentlich wie viele Kalorien du isst? Auch wenn du es noch nie gemacht hast, nutze heute den ganzen Tag die App YAZIO, um deine Kalorien zu tracken.

So bekommst du ein besseres Gefühl dafür, ob du wirklich genügend isst. Deine Kalorien kannst du [hier](#) ausrechnen. Zur Info: Die meisten Rezepte aus dem Zunehm-Guide sind dort hinterlegt und können direkt getrackt werden.

Tag 13

Versuche heute bei jeder Mahlzeit mehr zu essen als sonst, z.B. zwei bis drei Esslöffel mehr Müsli oder Nudeln.

Tag 14

Bereite dir ein Essen zu, auf das du Lust hast oder bestelle dir mal wieder was. Belohne dich selbst dafür, dass du zwei Wochen durchgezogen hast.

Tag 15

Gewicht zunehmen mit Cocktails. Bereite dir heute folgendes Getränk zu: 200 ml Ananassaft mit 100 ml Kokosmilch. Diese Kombination aus Zucker und gesättigten Fetten führt zur besonders effektiven Fetteinlagerung, da der Zucker die Zellen öffnet und die Fette direkt speichert. Am besten du trinkst über den Tag verteilt zwei Gläser nach einer Mahlzeit.

Tag 16

Plane dir heute eine Stunde zum Vorkochen ein. Bereite deine Mahlzeiten für den nächsten Tag vor. Koche dazu einfach größere Mengen. Du sparst nicht nur Zeit, sondern sorgst auch dafür, dass du deinen Kalorienbedarf am nächsten Tag deckst und die Ernährung nicht dem Zufall überlässt.

Tag 17

Du musst nicht immer kochen! Bereite dir heute ein leckeres und kalorienreiches Abendbrot zu. Verwende für dein Brot zum Beispiel Hummus, Avocado, Käse, Olivenöl oder einen Aufstrich deiner Wahl. Belege das Brot großzügig für das Plus an Kalorien.

Tag 18

Wir nehmen nicht nur durch Fettmasse, sondern auch durch Muskelmasse an Gewicht zu. Nutze das Krafttraining bewusst zum Zunehmen und absolviere heute ein Ganzkörper-Krafttraining im Fitnessstudio oder Zuhause vor dem TV, angeleitet durch Homeworkout-Videos auf Youtube.

Tag 19

Immer noch motiviert? Falls nicht, nimm dir fünf Minuten Zeit und schreibe dir mal auf, warum du eigentlich Gewicht zunehmen möchtest. Erzähle deinem Partner/deiner Partnerin oder deinem besten Freund/deiner besten Freundin von der Challenge und wie viel du bis jetzt bereits zugenommen hast, um so deine Motivation wieder zu erhöhen und voller Energie in den nächsten Tag zu starten.

Tag 20

Die heutige Kalorienbombe für zwischendurch: 50g Zartbitterschokolade und 50g Macadamia-Nüsse.

Tag 21

Bereite dir heute einen Zunehm-Shake zu und trinke ihn innerhalb einer Stunde nach einer Mahlzeit. Orientiere dich gerne dabei an den [Rezepten der Gaineedy-Seite](#) oder schau, was du gerade in deiner Küche findest. Der Shake sollte mindestens 400 Kalorien haben.

Tag 22

Dein Magen ist wie ein Muskel, er gewöhnt sich an das Mahlzeitenvolumen. Wir können also unseren Magen dehnen, sodass die Mechanorezeptoren im Magen später reagieren und der Sättigungseffekt später eintritt. Trinke heute deshalb nach jeder Mahlzeit ein großes, lauwarmes Glas Leitungswasser.

Tag 23

Iss heute eine kleine Mahlzeit mehr als sonst. Das könnte sein: ein Vollkornbrot mehr, eine Schüssel Müsli mehr, einen Fruchtquark mehr etc. Wenn du sonst drei Mahlzeiten isst, versuche heute vier zu essen.

Tag 24

Probieren heute mal ein neues Gericht aus! Suche dir aus dem Internet oder aus den [Gaineedy Post](#) ein neues Gericht aus und Sorge für Abwechslung in deiner Ernährung. Abwechslung kann deinen Appetit positiv beeinflussen.

Tag 25

Nussmus ist ein hervorragendes Lebensmittel zum Zunehmen, da es viele Kalorien und gute Fette liefert. Außerdem kann der Körper mehr Energie als bei normalen Nüssen absorbieren, die erst aufwendig im Magen zerkleinert werden müssen. Sei heute mit dem Nussmus großzügig und gebe ein bis zwei Löffel mehr in deinen Shake oder dein Müsli hinzu.

Tag 26

Reflektiere heute die letzten 25 Tage und notiere dir, was dir beim Zunehmen am schwersten fällt. Appetitslosigkeit, Regelmäßigkeit, Struktur, Stress etc. Nimm dir den Zunehm-Guide zur Hand und schreibe dir die praktischen Tipps zu deinem Problem heraus, um es zukünftig zu ändern.

Tag 27

Gewicht zunehmen mit Cocktails. Bereite dir heute folgendes Getränk zu: 200 ml Ananassaft mit 100 ml Kokosmilch. Diese Kombination aus Zucker und gesättigten Fetten führt zur besonders effektiven Fetteinlagerung, da der Zucker die Zellen öffnet und die Fette direkt speichert. Am besten du trinkst über den Tag verteilt zwei Gläser nach einer Mahlzeit.

Tag 28

Olivenöl im Shake. Hört sich im ersten Moment vielleicht komisch an, ist es aber nicht. Gebe heute zu deinem Shake einfach mal zwei bis drei EL Olivenöl hinzu. Du wirst das Olivenöl kaum schmecken, hast deinen Shake aber um 300 Kalorien aufgewertet.

Tag 29

Endspurt! Versuche zum Schluss nochmal alles herauszuholen und setze zwei Tipps der Challenge gleichzeitig um: Nutze heute Toppings, um deine Mahlzeiten kalorisch aufzuwerten und erhöhe deine Mahlzeitenanzahl wieder um eine zusätzliche Mahlzeit.

Tag 30

Heute ist der letzte Tag der Challenge, bevor du dich morgen früh das letzte Mal wiegst. Bereite dir ein Essen zu, auf das du Lust hast oder bestelle dir mal wieder etwas. Belohne dich selbst dafür, dass du einen Monat durchgezogen hast. Schreibe mir bitte auf Instagram oder per Mail, wie du den letzten Monat empfunden hast und wie viel Kilo du zugenommen hast. Wenn du am Ball bleiben möchtest und noch effektiver an Gewicht zunehmen möchtest, dann schau dir gerne das Zunehm-Coaching sowie der [Zunehm-Guide](#) an.

DER ULTIMATIVE ZUNEHM- GUIDE



- fundiertes Zunehm-Wissen
- über 30 Zunehm-Rezepte & Shakes
- Zunehm-Tipps für den Alltag
- Ernährungspläne
- Rezepte direkt in Kalorien-App tracken

HIER GEHTS
ZUM ZUNEHM-GUIDE

