

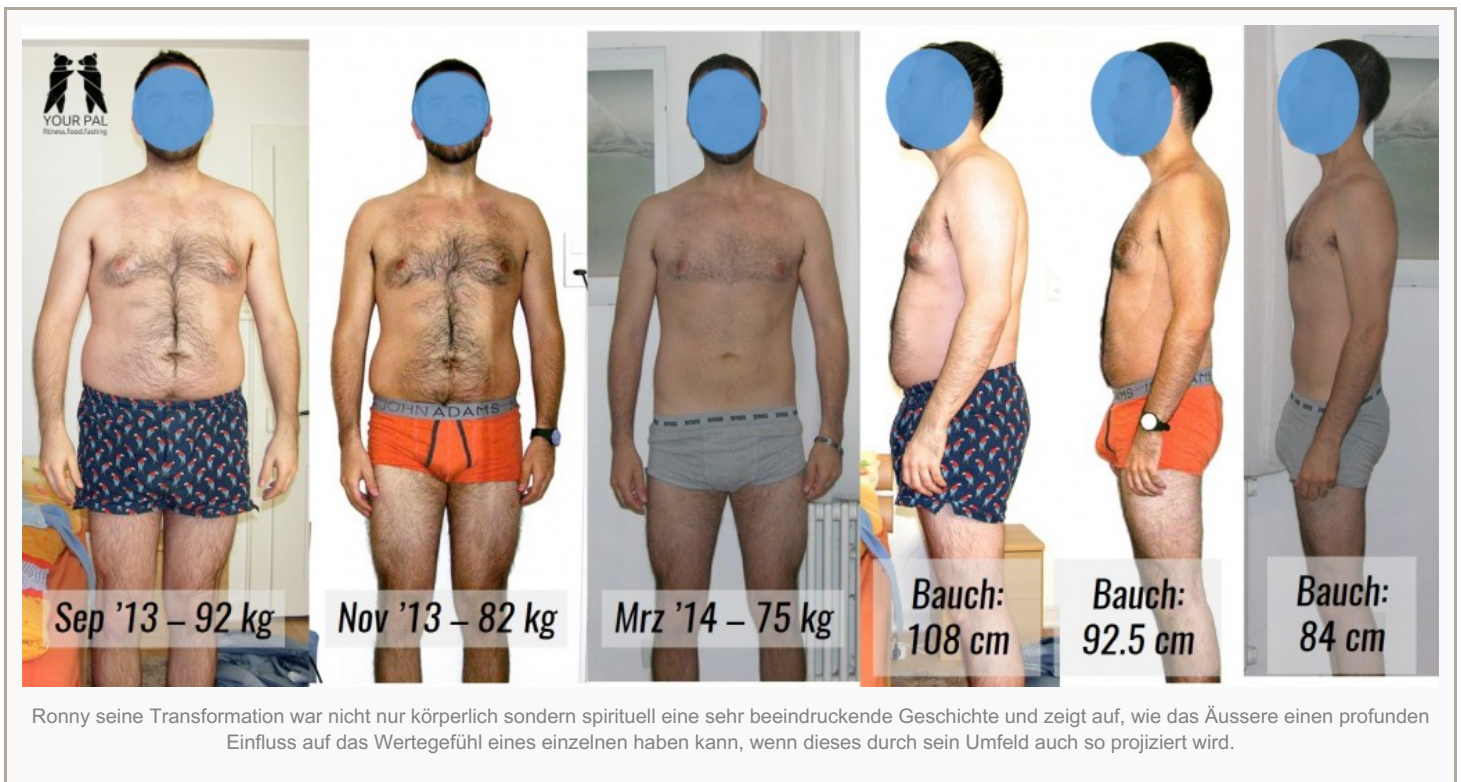
Coaches Corner – Woche 12: Ostern Edition

21. March
2016

In dieser Ausgabe: Ronny's Geschichte hinter seiner Transformation / Trainingspläne für zu Hause / Karottentarte mit Feta / Tipp: Feiern und schlechtes Gewissen

Ostern ist eine spezielle und aufregende Zeit. Nicht nur weil FASTEN, EIER und FLEISCH teil der Tradition und von YOUR PALS PLAN sind, sondern auch weil der Frühling sich sichtbar macht und wir uns nach mehr Bewegung und Gesellschaft sehnen.

Artikel der Woche



Die Geschichte hinter Ronny seiner 20 Kg Transformation

Hast Du Dich auch schon dabei ertappt, wie Du Bilder im Internet siehst und denkst "Wow, so will ich auch aussehen!?" Vielleicht als Du Ronny's Transformation von 92 kg auf 75 Kg gesehen hast.

Ich denke der KONTEXT ist immer wichtig und wird Dir helfen zu verstehen, dass jeder sein KREUZ trägt.

Das hat aber nichts mit FATLOSS, DIÄT oder einem BEACH BODY zu tun. Es geht um die Frage, wie viel Veränderung, Gegenwind und Rückschläge ein Mensch verkraften kann, ohne aufzugeben und trotzdem sein Ziel zu erreichen. [Los geht's...](#)

Fitness: Ostern Training zu Hause wie ein Superhero

Ich möchte Euch für die Osterfeiertage drei Trainingspläne mitgeben, welche Ihr ohne Ausrüstung, Gym oder

Gewichten ausüben könnt.

Da der neuste BLOCKBUSTER im Kino Batman vs Superman: Dawn of Justice ist (YAYYYY) bekommt ihr einen Trainingsplan von BATMAN und einen von SUPERMAN.

Dieses Poster gibt Dir einen Trainingsplan den Clark Kent neidisch machen würde und das alles ohne Gewichte nur mit Dir und Deinem Körper

Dieses Poster gibt Dir einen Trainingsplan den Bruce Wayne neidisch machen würde und das alles ohne Gewichte nur mit Dir und Deinem Körper

Dieses Poster gibt Dir einen Trainingsplan den Hulk neidisch machen würde und das alles ohne Gewichte nur mit Dir und Deinem Körper

Da mein Spitzname in Krafttrainingkreisen HULK ist (seit einem speziellen Vorfall der hier nicht erwähnt wird ^).

Ist auch eine super Sache, da ich seit meiner Kindheit ein riesiger Fan von Superhelden bin.

Kein Dankeschön nötig, Du musst ja selbst schwitzen .

Die Trainingsbilder sind im PDF auf DIN A4 .

Food: Oster Karottentarte mit Feta



Dieses tolle Rezept passt super zu Ostern oder dem kommenden Sommer und ist super einfach für jeden zu machen

Karottentarte mit Feta

Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C vorheizen. Karotten je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Öl in einer grossen

Bratpfanne erhitzen, Karotten darin rundum ca. 10 Minuten braten. Ingwer fein reiben. Mit Honig und Thymian zu den Karotten geben, gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Aus dem Teig eine Rondelle, etwas grösser als die Form, ausschneiden, Teigresten anderweitig verwenden. Karotten samt Thymian flach im Blech verteilen. Teig darauflegen, Ränder etwas hineindrücken. Tarte im Ofen ca. 25 Minuten backen, bis der Teig knusprig und goldbraun ist. Tarte herausnehmen, vorsichtig auf einen grossen Teller stürzen. Feta zerbröseln und darüberstreuen. Mit Balsamico beträufeln und sofort servieren. Dazu passt Nüsslisalat.

Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 25 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca. Kalorien:	400 kcal
Eiweiss:	6 g
Fett:	28 g
Kohlenhydrate:	36 g

400 g	Karotten
2 EL	Olivenöl
2 cm	Ingwer
2 EL	Honig
6 Zweige	Thymian
Salz	
Pfeffer	
1	achteckig ausgewallter Blätterteig à 280 g
80 g	Feta
4 EL	Aceto balsamico invecchiato

Fasting: Ostern geniessen ohne Fett zu werden

Ich kenne die Unsicherheit und das Unwohlsein wenn die nächsten Feiertage anstehen. Das Gefühl, dass sich alle „Diät-Götter“ gegen einen verschworen haben, weil schon wieder ein Feiertag ansteht.

All das leckere Essen, die gute Gesellschaft, der Moment an dem der Druck zu groß wird und Du Dir sagst: „Sch.... drauf, heute ist „leben“ erste Priorität! Bereits der erste Bissen bleibt Dir aber wegen Deinem schlechten Gewissen im Hals stecken und „jetzt ist es eh schon zu spät“ hörst Du Dein Gehirn sagen.

Muss das wirklich so sein?

Gibt es keine Möglichkeit Feste zu feiern, ohne Angst zu haben Fett zu werden? Sich über das Büffet hermachen und mit einem Grinsen nicken, wenn gefragt wird: „Bist Du sicher, dass Du auf einer Diät bist? Was für eine Diät soll das

sein?“.

Mit diesen 4 einfachen Schritten wirst Du dein Gewissen beruhigen und mit einer Strategie antreten, welche deine hart erkämpften Fortschritte, nicht aufs Spiel setzt.

Schritt 1: Mach Dich nicht verrückt

Schritt 2: Bleibe in einem Kalorischen Defizit

Schritt 3: Eiweiss ist Priorität

Schritt 4: Kleine Auswahl nicht kleine Portionen

Der gesamte Artikel ist [hier](#).



Eine einfache Anleitung wie Du ohne grossen Aufwand die nächste Party feiern kannst auch während Du auf Diät bist.