

DER ABNEHM-KOMPASS

Die 5 Goldenen Regeln für deine Reise mit Wegovy, Ozempic & Mounjaro

Die Spritze ist die Starthilfe, dein Verhalten ist der Motor. Damit du gesund abnimmst, Muskeln behältst und Nebenwirkungen vermeidest, sind diese 5 Regeln dein täglicher Begleiter.

1. Protein First (Das Wichtigste zuerst)

Da du weniger isst, zählt jeder Bissen. Beginne jede Mahlzeit mit der Proteinquelle.

- **Warum?** Schützt deine Muskeln vor dem Abbau und hält den Stoffwechsel aktiv.
- **Ziel:** Mindestens 1,5g Eiweiß pro kg Körpergewicht täglich.

2. Wasser ist dein bester Freund

Viele Nebenwirkungen (Kopfschmerz, Übelkeit, Müdigkeit) kommen schlicht durch Dehydrierung.

- **Warum?** Dein Durstgefühl kann durch die Spritze unterdrückt sein.
- **Ziel:** 2,5 bis 3 Liter Wasser oder ungesüßten Tee am Tag. Stell dir einen Wecker!

3. Krafttraining ist Pflicht, nicht Kür

Wer nur Cardio macht oder auf dem Sofa bleibt, wird "Skinny Fat".

- **Warum?** Du musst deinem Körper signalisieren: "Wir brauchen die Muskeln noch!"
- **Ziel:** 2-3x pro Woche Widerstandstraining (Hanteln, Bänder oder Eigengewicht).

4. Die "Stop-bei-80%" Regel

Iss langsam und höre auf, *bevor* du dich pappsatt fühlst.

- **Warum?** Die Magenentleerung ist verlangsamt. Wenn du dich "voll" fühlst, ist es oft schon zu spät und die Übelkeit kommt 20 Minuten später.
- **Tipp:** Lege nach jedem Bissen die Gabel weg.

5. Ballaststoffe gegen den Stillstand

Eine häufige Nebenwirkung ist Verstopfung. Arbeite präventiv dagegen.

- **Warum?** Ein träger Darm braucht Hilfe.
- **Ziel:** Täglich grünes Gemüse, Leinsamen oder Flohsamenschalen in den Speiseplan integrieren.

Diese Checkliste dient zur Information und ersetzt keine ärztliche Beratung.