

# 10-Wochen-Challenge



	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
Fitness	Was tun gegen Rückenschmerzen?	Training für Einsteiger: Was ist wichtig?	So bekommt man einen Sixpack	Dranbleiben trotz Muskelkater	Training und Alltag im Einklang
Ernährung: Rezept der Woche	Low-Carb Gurkenschiffchen	Goldene Milch für ein starkes Immunsystem	Gesunde Pancakes	Absoluter Alleskönner: Chili-Pilz-Omelette	Fruchtige Eispralinen
Motivation	Abnehmen leicht gemacht mit realistische Zielen	Step by step: In kleinen Schritten zum Erfolg	Mit Belohnung zum Erfolg	Sich immer neue Ziele setzen	Erholung muss sein
	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Fitness	Abnehmen mit Ausdauertraining	Was essen vor dem Training?	Eiweiß: Zusatzprodukte ja oder nein?	Dranbleiben ist alles!	Wie häufig trainieren ist gesund?
Ernährung: Rezept der Woche	Grüner Power-Smoothie	Vegane Erbsensuppe mit viel Protein	Süßer Fitnessmilchreis	Für den kleinen Hunger: Protein-Eiskaffee	Grüne Smoothie-Bowl
Motivation	Sportunlust überwinden	Mehr Spaß durch Trainingspartner	Lerne dich selbst und deinen Körper kennen	Kleiner Alltagshelfer: Sportkalender	Gute Vorbereitung ist die halbe Miete