

Hallo,

ich bin Sophia, und 2018 wird dein Jahr!

Für einen gelungenen Start in schlanke und fitte 365 Tage habe ich meine besten Rezepte, Übungen, Tipps und Motivationstricks für dich zusammengestellt. Denn du weißt: Es kommt nicht darauf an, was du zwischen Weihnachten und Silvester tust, sondern was zwischen Silvester und Weihnachten passiert. Und mit mir an deiner Seite hast du den besten Coach in Sachen Clean Eating und Bodyforming.

Endlich die Traumfigur, mehr Power, Wohlbefinden und Selbstbewusstsein: Das sind meist die Ziele, die ganz oben auf der Wunschliste zu Jahresbeginn stehen. Auch ich habe lange von schlanken Beinen, definierten Armen, einem flachen Bauch und dem perfekten Knackpo geträumt. Als Mädchen war ich pummelig, habe zahlreiche Diäten ausprobiert und immer wieder Bekanntschaft mit dem Jo-Jo-Effekt gemacht.

Heute bin ich etliche Kilo leichter, topfit, erfolgreich und fühle mich sexy und weiblich. Zudem habe ich mir ein enormes Wissen zu Training und Ernährung angeeignet und mein eigenes optimales Konzept entwickelt. Aus meinem Programm habe ich nun die spannendsten Infos für dich ausgesucht – und in diesem tollen Kalender gesammelt.

Wie bereite ich mich auf die Bikinisaison vor? Was esse ich im Urlaub? Wie besiege ich den inneren Schweinehund und was wirkt gegen Heißhunger? Ich möchte dir helfen, nie wieder Diät zu halten, sondern den Spaß an einem gesunden Lebensstil zu entdecken, der dich langfristig glücklich macht: mit leckeren Rezepten, meinen Lieblingsübungen und super Extras.

Happy fit year!

Deine Sophia



JANUAR

1. WOCHE

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

1 Neujahr

2

© des Titels »Fit durchs Jahr mit Sophia« (ISBN 978-3-7423-0424-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Heilige
Drei Könige

7



Fange jetzt an – nicht morgen!

Kennst du auch diese innere Stimme? »Morgen fange ich mit dem Sport an, nur noch das eine Stück Schokolade ...« STOPP! Wenn sich dein innerer Schweinehund wieder meldet, sage ihm diesmal: »Ich tue es einfach!« Sprich es laut aus, damit er merkt, dass du es ernst meinst. Eine kleine Entscheidung in diesem einen Moment kann deinen Körper dauerhaft verändern, ihn schlank und fit machen. Lasse die anderen ihr Leben auf morgen verschieben, du handelst ab heute und übernimmst Verantwortung für dich. Mach Fitness zu deinem Lifestyle – so wie ich: mit regelmäßigem Training, einer gesunden und natürlichen Ernährung und Spaß an deinem neuen Körper. Lege sofort los!

DER MOTIVATIONS-CHECK

- Sind abnehmen und fit werden wichtige Ziele für dich? ✓
- Bist du fest entschlossen, dich jeden Tag gesünder zu ernähren? ✓
- Hast du so richtig Lust, dreimal die Woche Fitnesstraining zu machen? ✓
- Bist du bereit, ungesunde Lebensmittel auszusortieren? ✓
- Willst du Freunde, Familie oder Kollegen um Unterstützung bitten? ✓

JANUAR

2. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8	9	10	11	12	13	14

© des Titels »Fit durchs Jahr mit Sophia« (ISBN 978-3-7423-0424-7)
 2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Sophias Top drei der Food-Tipps

Das sind meine wichtigsten Tipps, mit denen auch ich 30 Kilo abgenommen habe:

1. Koche selbst!

Fülle deinen Kühlschrank mit gesunden Lebensmitteln und trenne dich von denen, die eine zu große Versuchung für dich sind. Denn: Was du zu Hause hast, wird auch gegessen. Wähle am besten natürliche und unverarbeitete Lebensmittel.

2. Iss abends Low-Carb!

Verzichte beim Abendessen auf kohlenhydrathaltige Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln, Brot oder Reis. Auch Obst ist dann tabu. Es gibt jedoch zwei Ausnahmen: Du hast vorher trainiert und es ist dein wöchentlicher Cheat Day.

3. Snacke gesund!

Nimm dir gesunde Snacks für unterwegs mit, etwa gekochte Eier, Gemüsesticks mit oder ohne Dip, Nüsse, kaltes

Fleisch, körnigen Frischkäse oder einen Eiweißshake. Denn du bist nicht auf Diät, sondern sollst dich satt essen – aber nur mit den richtigen Lebensmitteln.

MEIN TIPP

Kalorien zählen musst du nicht. Wichtig ist, dass du ein Gefühl dafür bekommst, welche Lebensmittel und Portionsgrößen gut für dich sind – und wann du was essen kannst.

JANUAR

3. WOCHE

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

15

16

17

18

19

20

21

© des Titels »Fit durchs Jahr mit Sophia« (ISBN 978-3-7423-0424-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Topübung: Plank

Der Plank, oder auch Unterarmstütz, ist eine Übung, die deine Muskeln so richtig zum Brennen bringt. Den Hauptteil der Arbeit leisten deine Bauchmuskeln, wobei eine Vielzahl weiterer Muskelgruppen an der statischen Haltearbeit beteiligt sind, wie etwa Trizeps, Schulter-, Brust- und Beinmuskeln.

MEIN TIPP

Wenn du dich etwas mehr herausfordern möchtest, nimm die High Plank, also die klassische Liegestützposition auf den Händen ein, wie im Bild.

Klassischer Plank

So geht's

1. Beginne in der Bauchlage. Stütze dich nun auf die Unterarme. Die Ellenbogen befinden sich dabei direkt unter den Schultern. Die Unterarme sind entweder parallel zueinander oder du legst die Handflächen aneinander. Die Fußspitzen sind aufgestellt und die Beine etwa hüftbreit geöffnet.
2. Hebe den Körper an und bringe ihn in eine Linie, indem du vor allem die Rumpfmuskeln anspannst. Ziehe dabei den Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule, damit das Becken nicht durchhängt. Drücke für noch mehr Stabilität zusätzlich den Bereich zwischen den Schulterblättern nach oben. Halte die Position mindestens 30 Sekunden.

JANUAR

4. WOCHE

MO
22

DI
23

MI
24

DO
25

FR
26

SA
27

SO
28

© des Titels »Fit durchs Jahr mit Sophia« (ISBN 978-3-7423-0424-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Bratapfel-Liebe

Für 1 Portion

Pro Portion

373 kcal • 14 g EW • 12 g Fett • 47 g KH

1 kleiner Apfel

1 TL Zitronensaft

¼ TL Zimtpulver

10 g getrocknete Rosinen

10 g Mandeln

3 EL kernige Haferflocken

150 ml Mandeldrink, ungesüßt

1 EL Chiasamen

50 g fettarmer griechischer Joghurt oder
Naturjoghurt (1,5 % Fett)

So geht's

1. Den Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Apfelstücke mit Zitronensaft beträufeln und in einem Topf mit wenig Wasser zum Kochen bringen. Mit Zimtpulver bestreuen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten bissfest dünsten.
2. Kurz vor Garzeitende die Rosinen hinzufügen.
3. Mandeln mit dem Messer grob in Stücke schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften.
4. Haferflocken und Mandeldrink in einem Topf erhitzen und für 3 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Chiasamen und Joghurt unterrühren und in eine Schale füllen.
5. Das Porridge mit dem Apfelkompott und den Mandelstückchen anrichten und nach Geschmack mit Zimtpulver bestreuen.

MEIN TIPP

Das Porridge schmeckt auch lecker mit Heidelbeeren und Banane oder mit gemischten Beeren und gemahlener Vanille statt Bratapfel.

JANUAR/FEBRUAR

5. WOCHE

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

29

30

© des Titels »Fit durchs Jahr mit Sophia« (ISBN 978-3-7423-0424-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

4



Die 3 besten Motivationstipps gegen faule Ausreden

Die guten Vorsätze für ein schlankeres Leben auch wirklich umzusetzen, ist leichter gesagt als getan. Für die Top drei der häufigsten Ausreden gibt es einfache Strategien.

1. Ich habe keine Zeit!

Mein Motivationstipp: Trage dir deine Workout-Zeiten in den Kalender ein, lege dir deine Trainingsklamotten in Sichtweite, mache eine Einkaufsliste, koche vor und beseitige Zeitdiebe wie langes Internetsurfen und Fernsehen.

2. Ich habe keine Lust!

Mein Motivationstipp: Was willst du erreichen? Formuliere deine Ziele und notiere sie auf einem Zettel. Stelle dir abends im Bett dein schlankeres Leben vor: Wie siehst du aus? Wie fühlt es sich an? Was machst du anders? Wie reagiert deine Umgebung?

3. Das schaffe ich nie!

Mein Motivationstipp: Plane Etappenziele, denn kleine Erfolge motivieren. Lieber weniger vornehmen und wirklich umsetzen, als an unrealistischen Zielen scheitern. Wichtig: Belohne dich – etwa mit neuen Klamotten oder einem Kinobesuch. Du hast es dir verdient!

FEBRUAR

6. WOCHE

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

5

6

7

8

9

10

11

© des Titels »Fit durchs Jahr mit Sophia« (ISBN 978-3-7423-0424-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Schoko-Himbeer-Cupcakes »Liebesgruß«

Für 6 Stück

Pro Stück

162 kcal • 17 g EW • 7 g Fett • 6 g KH

Für den Teig

250 g Magerquark (1,5 % Fett)

2 Eier

50 g Schoko-Eiweißpulver

1 TL schwach entöltes Kakaopulver

50 g gemahlene Mandeln

1 Päckchen Weinsteinbackpulver

50 g Himbeeren, tiefgefroren

Für das Frosting

100 g fettarmer Frischkäse (1,5 % Fett)

50 g Magerquark

½ TL Bourbonvanillepulver

1 EL Agavendicksaft

2 EL Himbeeren, gefriergetrocknet

Außerdem

6 Muffinformen aus Silikon

So geht's

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.
2. Für den Teig Quark und Eier in einer Schüssel verrühren. Eiweißpulver, Kakao, Mandeln und Backpulver mischen und langsam unter die Quarkmasse rühren.
3. Die Muffinformen zur Hälfte mit dem Teig befüllen. Je ein bis zwei Himbeeren auf jedem Muffin verteilen und

den restlichen Teig darübergeben. Im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen.

4. In der Zwischenzeit das Frosting vorbereiten. Frischkäse, Magerquark und Bourbonvanillepulver in einer Schüssel verrühren und mit Agavendicksaft abschmecken. Bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
5. Die Muffins aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit dem Frosting und den gefriergetrockneten Himbeeren toppen.

aus Sophias neuem Buch Fitness Sweets – Mit 60 kalorienarmen und eiweißreichen süßen Rezepten

FEBRUAR

7. WOCHE

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

12 Rosenmontag

13 Fastnacht

14 Valentinstag

15

16

17

18

© des Titels »Fit durchs Jahr mit Sophia« (ISBN 978-3-7423-0424-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Eiweiß – der Schlank- und Schönmacher

Wer mehr Proteine und weniger Kohlenhydrate isst, wird erfolgreich abnehmen und schlank bleiben. Zeit zu schauen, was dieser wichtige Nährstoff alles kann.

Eiweiß als Lebensbaustein

Der Mensch besteht, abgesehen von Wasser, zum größten Teil aus Eiweiß. Es ist für ein starkes Immunsystem ebenso wichtig wie für den Aufbau von Muskeln, Haut und Knochen. Auch dein Gehirn braucht Eiweiß für Konzentration, gute Laune und Ausgeglichenheit.

Eiweiß als Fatburner

Wenn du weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß isst, muss dein Körper bei der Verwertung durchschnittlich 20 Prozent mehr Kalorien aufwenden, um die gleiche Menge Energie zu erzeugen. So hältst du den Stoffwechsel auf Trab!

Eiweiß als Sattmacher

Von allen Nährstoffen macht Eiweiß am besten satt. Hinzu kommt, dass Eiweiß den Blutzucker kaum schwanken lässt. Heißhunger gehört also der Vergangenheit an. Das bedeutet: Du nimmst auto-

matisch weniger Kalorien zu dir und verlierst langfristig Gewicht.

SUPER EIWEISSQUELLEN

- Linsen: 23 g EW pro 100 g
- Thunfisch: 22 g EW pro 100 g
- Putenfleisch: 22 g EW pro 100 g
- Weißer Bohnen: 22 g EW pro 100 g
- Mandeln: 19 g EW pro 100 g
- Tofu: 16 g EW pro 100 g

FEBRUAR

8. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
19	20	21	22	23	24	25

© des Titels »Fit durchs Jahr mit Sophia« (ISBN 978-3-7423-0424-7)
 2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Topübung: Crunch

Der Crunch trainiert vor allem deine geraden Bauchmuskeln, denn wer möchte nicht einen flachen, straffen Bauch, der sich sehen lassen kann!

MYTHOS BAUCHTRAINING

Übrigens: Kleine Fettpolster am Bauch verschwinden nicht nur durch Bauchmuskeltraining, denn gezielte Fettverbrennung kennt dein Körper nicht. Mit einem Ganzkörpertraining verbrennst du am besten Kalorien.

So geht's

1. Für die Ausgangsposition lege dich auf den Rücken und winkle die Beine an, sodass deine Fußsohlen flach auf dem Boden stehen. Die Beine sind etwa hüftbreit geöffnet. Die Fingerspitzen berühren rechts und links den Kopf und die Ellenbogen zeigen nach außen. Der Nacken ist lang, der Kopf in seiner natürlichen Position. Spanne nun die Bauchmuskeln an und hebe die Schultern vom Boden ab. Atme ein.
2. Ziehe nun unter Anspannung der Bauchmuskeln die Brust Richtung Knie und atme dabei aus. Beim Absenken atmest du wieder ein, ohne jedoch Kopf und Schultern abzulegen. Denk dran: Kopf und Armstellung verändern sich nicht!

FEBRUAR/MÄRZ

9. WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
26	27	28	29	30	31	4

© des Titels »Fit durchs Jahr mit Sophia« (ISBN 978-3-7423-0424-7)
 2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



10 schnelle Tipps gegen Heißhunger

Mit diesen einfachen SOS-Tipps hat die Lust auf Zucker keine Chance mehr:

1. Knabber an einem Stück Zartbitterschokolade, langsam und genüsslich.
2. Trinke zwei Gläser Ingwer-Zitronenwasser, denn Durst wird oft mit Hunger verwechselt.
3. Bewege dich, denn Sport reduziert Stress und es werden Endorphine, umgangssprachlich auch als »Glückshormone« bezeichnet, ausgeschüttet.
4. Lasse dich von der Sonne verwöhnen, das setzt auch Glücksgefühle frei.
5. Rieche an einem angenehmen Duft, etwa Vanille, Minze oder Zimt.
6. Spüle deinen Mund entweder mit Mundwasser oder einer Mischung aus Wasser und Xylit.
7. Mache Akupressur, indem du das Appetitzentrum zwischen Nase und Oberlippe mit dem Finger bearbeitest.
8. Bereite dir gesunde Süßigkeiten ohne Zucker selbst zu, um dich zu verwöhnen.
9. Frühstücke immer, sonst holt sich der Körper später am Tag das zurück, worauf er am Morgen verzichten musste.
10. Gönn dir etwas Warmes, am besten ein heißes Bad oder einen heißen Tee – oder beides.

MÄRZ

10. WOCHE

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

5

6

7

8

9

10

11

© des Titels »Fit durchs Jahr mit Sophia« (ISBN 978-3-7423-0424-7)
 2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>