

SILKE KAYADELEN
MIT HEINER ROMBERG

DAS BIKINI BOOTCAMP

DAS TAGEBUCH FÜR 3 × 21 TAGE



WWW.DAS-BIKINI-BOOTCAMP.DE

riva

© des Titels »Das Bikini-Bootcamp – Tagebuch« (ISBN 978-3-7423-0623-4) 2017 by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

HERZLICH WILLKOMMEN IM BIKINI-BOOTCAMP!

Wir freuen uns, dass du dich entschlossen hast, aktiv zu werden und mit uns gemeinsam in ein fitteres und schlankeres Leben zu starten. Dieses Tagebuch wird dich durch das Bikini-Bootcamp begleiten und bietet Platz zum Eintragen für drei Runden BBC (3 x 21 Tage).

Dich erwarten ein intensives Trainingsprogramm sowie eine kalorienreduzierte, abwechslungsreiche und bunte Ernährung. Du wirst dich mit dir, deinen Emotionen, deinem Ess- und Bewegungsverhalten, deinem Leben und deinem inneren Schweinehund beschäftigen. Unser Ziel ist es, dass du dein eigener Fitness- und Food-Coach wirst und in Zukunft bewusst Entscheidungen triffst, die dein Wohlbefinden fördern.

Du wirst merken, wie sehr das Bikini-Bootcamp deine Laune und deine Einstellung positiv beeinflusst, und mit diesem Gefühl wollen wir dich aus dem Programm entlassen. Dann heißt es nur noch: am Ball bleiben. Doch jetzt legen wir erst einmal los.

SO BENUTZT DU DAS TAGEBUCH

Vor dem Beginn des Bootcamps führst du an Tag 0, dem Cleaning Day, die Checkups aus dem Buch durch und trägst deine Ergebnisse in das Heft ein. Vergleiche sie nach dem erfolgreichen Abschluss des Trainingsprogramms mit deinen Ergebnissen beim Abschluss-Check an Tag 21.

Jeder Bootcamp-Tag beginnt mit einer Einschätzung deiner Motivation.

Notiere, welche Mahlzeiten du im Laufe des Tages zu dir nimmst, die Menge Wasser, die du täglich trinkst, und wie lange du in der letzten Nacht geschlafen hast – du lernst dadurch, dir deines Körpers und Lebensstils bewusst zu werden, und erkennst, wie dich das Training im Alltag beeinflusst.

Ein wichtiger Teil des Bikini-Bootcamps sind die Übungen und Workouts, die im Buch aufgelistet sind. Dein Ziel sollte es sein, das für den Tag vorgesehene Training vollständig zu absolvieren. Wenn du dich schon in der zweiten (oder einer noch späteren) Runde des BBC befindest und deine Fitness es zulässt, kannst du dich bei deinem Training auch steigern oder die Workouts von der neuen DVD verwenden. Trage immer ins Tagebuch ein, was du an dem jeweiligen Tag geschafft hast, damit du später vergleichen kannst.

Auch die Erfüllung der täglichen Special Tasks und der Teatime solltest du dir zu Herzen nehmen, denn beides hilft dir, entspannt zu bleiben und dich auf die wichtigen Dinge des Lebens zu konzentrieren.

Die Fragen im unteren Teil der Seiten kannst du nutzen, um dir Notizen zu machen: Wie geht es dir an diesem speziellen Tag des Bootcamps? War das Workout hart? Hast du Muskelkater? Vermisst du etwas? Merkst du, wie du Fortschritte machst? Es wird interessant, lehrreich und vielleicht sogar amüsant sein, deine Notizen noch einmal durchzulesen, nachdem du das Bikini-Bootcamp geschafft hast.

Und nun viel Erfolg!

TAG 0

DATUM: _____

MEINE MESSWERTE

Gewicht	
Bauchumfang	
Oberschenkelumfang	
Zu enge Hose	
Body-Mass-Index	

VORHER-FOTO
EINKLEBEN

FITNESSTEST – MEINE ERGEBNISSE

12-Minuten-Test – Streckenlänge	
Wandsitzen – gestoppte Zeit	
Dips – Anzahl	
Plank – gestoppte Zeit	
Jumping Jacks – Anzahl	

Mein Vorfreude-Level auf den Start in ein gesünderes und aktiveres Leben:

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

Wo will ich an Tag 21 stehen?

Von welchem Ballast muss ich mich unbedingt befreien?

Drei stärkende Gedanken für schwierige Phasen:

1. _____
2. _____
3. _____

CLEANING DAY

FRÜHSTÜCK _____

MITTAGESSEN _____

ABENDESSEN _____

WASSER



_____ Liter

SCHLAF



_____ Stunden

Wie war mein Tag?

Mein größter Erfolg heute:

Das habe ich heute gelernt:

TAG 1

DATUM: _____

MEINE MOTIVATION  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

FRÜHSTÜCK _____

MITTAGESSEN _____

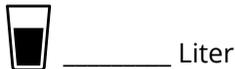
ABENDESSEN _____

SNACK _____

TEATIME

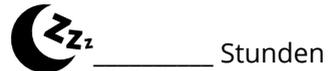


WASSER



Liter

SCHLAF



Stunden

SPECIAL TASK: SCHENK DIR WAS.

Wie war mein Tag?

KRAFTRAINING

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.

DVD-WORKOUTS

SONSTIGE BEWEGUNG/SPORT

Mein größter Erfolg heute:

Das habe ich heute gelernt:

TAG 2

DATUM: _____

MEINE MOTIVATION  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

FRÜHSTÜCK _____

MITTAGESSEN _____

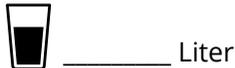
ABENDESSEN _____

SNACK _____

TEATIME



WASSER



SCHLAF



SPECIAL TASK: GEH OHNE DEIN HANDY SCHLAFEN.

Wie war mein Tag?

KRAFTRAINING

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.

DVD-WORKOUTS

SONSTIGE BEWEGUNG/SPORT

Mein größter Erfolg heute:

Das habe ich heute gelernt:

TAG 3

DATUM: _____

MEINE MOTIVATION  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

FRÜHSTÜCK _____

MITTAGESSEN _____

ABENDESSEN _____

SNACK _____

TEATIME



WASSER



_____ Liter

SCHLAF



_____ Stunden



SPECIAL TASK: SCHENK JEDEM, DER DIR ENTGEGENKOMMT, EIN LÄCHELN.

Wie war mein Tag?

CHALLENGE NR. 1

60 Sekunden Jumping Jacks

15 Sekunden Pause

60 Squats

20 Sekunden Pause

50 Lunges (je Seite 25)

30 Sekunden Pause

90 Sekunden Chair Dips Level II

30 Sekunden Pause

90 Sekunden Hip Thrustlers

2 Minuten Pause

12 Minuten lang 100 Meter schnelles Laufen mit 100 Meter entspanntem Joggen abwechseln

PULS NACH DER CHALLENGE: _____ Schläge pro Min.

ZEIT BIS ZUM RUHEPULS: _____ Sek.

SONSTIGE BEWEGUNG/SPORT

Mein größter Erfolg heute:

Das habe ich heute gelernt:

TAG 4

DATUM: _____

MEINE MOTIVATION  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

FRÜHSTÜCK _____

MITTAGESSEN _____

ABENDESSEN _____

SNACK _____

TEATIME



WASSER



_____ Liter

SCHLAF



_____ Stunden



SPECIAL TASK: TRIFF DICH MIT EINER PERSON AUS DEINER KONTAKTLISTE.

Wie war mein Tag?

KRAFTRAINING

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.

DVD-WORKOUTS

SONSTIGE BEWEGUNG/SPORT

Mein größter Erfolg heute:

Das habe ich heute gelernt:

TAG 5

DATUM: _____

MEINE MOTIVATION  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

FRÜHSTÜCK _____

MITTAGESSEN _____

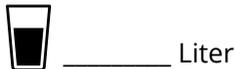
ABENDESSEN _____

SNACK _____

TEATIME

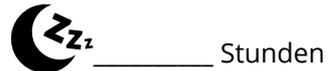


WASSER



Liter

SCHLAF



Stunden

SPECIAL TASK: VERTEILE EHRlich GEMEINTE KOMPLIMENTE.

Wie war mein Tag?

KRAFTRAINING

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.

DVD-WORKOUTS

SONSTIGE BEWEGUNG/SPORT

Mein größter Erfolg heute:

Das habe ich heute gelernt:

TAG 6

DATUM: _____

MEINE MOTIVATION  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

FRÜHSTÜCK _____

MITTAGESSEN _____

ABENDESSEN _____

SNACK _____

TEATIME



WASSER



_____ Liter

SCHLAF



_____ Stunden



SPECIAL TASK: VERSCHENK EINEN GEGENSTAND, DEN DU NICHT MEHR BENÖTIGST.

Wie war mein Tag?

KRAFTRAINING

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.

DVD-WORKOUTS

SONSTIGE BEWEGUNG/SPORT

Mein größter Erfolg heute:

Das habe ich heute gelernt:

TAG 7

DATUM: _____

MEINE MOTIVATION  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

FRÜHSTÜCK _____

MITTAGESSEN _____

ABENDESSEN _____

SNACK _____

TEATIME



WASSER



_____ Liter

SCHLAF



_____ Stunden



SPECIAL TASK: NIMM DIR EINE AUSZEIT VON FACEBOOK, WHATSAPP UND CO.

Was hat besonders gut in meiner ersten Woche geklappt?

KRAFTRAINING

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.

DVD-WORKOUTS

SONSTIGE BEWEGUNG/SPORT

HURRA, HEUTE WIRD GEWOGEN!

GEWICHT _____ kg

VERÄNDERUNG SEIT TAG 0 _____ kg

Mein Ziel für die nächste Woche:
