

A vibrant pink background features two women in athletic wear. One woman, wearing a white t-shirt and purple leggings, is being lifted by another woman in a white t-shirt and light pink leggings. The woman being lifted has her right arm raised high and a joyful expression. The woman lifting her is smiling and has her arms around the other's waist. The overall mood is energetic and positive.

GYMQUEEN

HELLO
SUMMER
BODY!



**4 Wochen Guide zu
deinem Wohlfühlkörper**

INHALT

Seite 4
**SAY „HELLO“ TO
YOUR SUMMERBODY!**

Seite 6
**DIE
BIKINI CHALLENGE**

Seite 7
DEINE ZIELE

Seite 8
MOTIVATIONSTIPPS

Seite 10
DAS KALORIENDEFIZIT

Seite 12
ABNEHMEN WAR NOCH NIE SO LECKER

Seite 13
DIE NEUESTEN INNOVATIONEN BEI GYMQUEEN

Seite 14
SO GELINGT DIR DAS KALORIENDEFIZIT

Seite 16
DAS KALORIENDEFIZIT AUSBAUEN

Seite 18
PROBLEMZONEN GEZIELT ANGEHEN

Seite 22
ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSHACKS

Seite 24
**SOMMER-REZEPTE FÜR DEN
SUMMERBODY**

Seite 32
GLOW & SHINE

Seite 34
DEIN CHALLENGE PLAN

Seite 38
CONTACT US

**LET'S GO,
GIRL!**

SAY "HELLO" TO YOUR SUMMERBODY!

Hallo liebe GYMQUEEN,

2020 war ein hartes Jahr für uns alle. Fitnessstudios wurden geschlossen, Events und Veranstaltungen abgesagt und soziale Kontakte stark beschränkt. Dementsprechend saß man viel zu Hause in der Wohnung und hat sich vor Langeweile eventuell ein, zwei Corona-Frust-Kilos angefuttert. Doch lassen wir jetzt das doch etwas eintönige 2020 hinter uns und starten mit neuer Motivation in den **Sommer 2021!**

Denn mit Sommer, Sonne, Sonnenschein kommen nicht nur die Glückgefühle zurück, sondern auch die Corona-Maßnahmen-Lockerungen! Dann heißt es endlich wieder: Mehr als nur eine Person treffen, zusammen im Biergarten das gute Wetter genießen, die Füße in das kühle Wasser des Sees zu stecken sowie die Jogginghose in die hinterste Ecke des Schrankes zu stecken und gegen ein luftiges, schönes Sommerkleid zu tauschen.

Ganz nach dem Motto: „Das Leben ist zu kurz, nimm dir Zeit für Meer!“ starten wir gemeinsam mit dir in die **Bikini Challenge 2021**, um dein Ziel von deiner persönlichen Wohlfühl-Bikini-Figur mit Spaß und vollem Genuss zu erreichen. Dabei unterstützen wir dich mit hilfreichen Ernährungstipps, leckeren Rezepten und einfachen Bauch-Beine-Po Übungen. Also lass uns gemeinsam die Corona-Frust-Kilos purzeln lassen, die Bikinis auspacken und jede Sekunde der herrlichen Wärme des Sommers voll und ganz genießen.

Los geht's: Mach 2021 zu deinem Jahr - Because life is better in a Bikini!

Dein
**GYMQUEEN
TEAM**

GYMQUEEN
MOTIVATION

**Du kannst alles
erreichen was Du
willst!**



DEINE 4-WOCHEN BIKINI CHALLENGE

Bei dieser Challenge geht es darum kontrolliert Gewicht zu reduzieren und den Körper in Shape zu bringen. Mit diesem Guide helfen wir dir, dir selbst dein bestes Vorbild zu sein. **Denn nichts ist attraktiver als eine Frau, die sich wohl in ihrer Haut fühlt und das auch ausstrahlt!**

Folgende Steps wirst du in dieser Challenge durchlaufen:



1. Kaloriendefizit aufbauen:

Indem du eine oder mehrere Mahlzeiten durch einen Slim Queen Mahlzeitenersatz-Shake ersetzt, sparst du Kalorien ein und gelangst in ein Kaloriendefizit, das die Voraussetzung für einen Gewichtsverlust ist.



2. Kaloriendefizit weiter ausbauen:

Ausdauertraining und Laufeinheiten helfen dir, das Kaloriendefizit noch weiter auszubauen und deine Fitness zu verbessern. Gleichzeitig werden dabei jede Menge Glücksgefühle freigesetzt.



3. Body Shaping:

Mit gezielten Bauch-Beine-Po Übungen wird dein Body jeden Tag noch straffer.



4. Sommer-Rezepte für Body & Mind:

Die gesunden Zutaten in unseren zuckerreduzierten Sommer-Rezepten sorgen für einen ganzheitlichen Sommer Glow.



5. Be your beautiful self:

Am Ende der Challenge wirst du deinen Summerbody im Spiegel anschauen und stolz darauf sein, was du alles geschafft hast. Damit du mit der Sonne um die Wette strahlst, geben wir dir abschließend noch ein paar Tipps, wie du gut gelaunt und voller Power in den Sommer starten kannst.

GYMQUEEN

MOTIVATION

Dieses Jahr kommt der Sommer nicht wieder 6 kg zu früh!

DEINE ZIELE

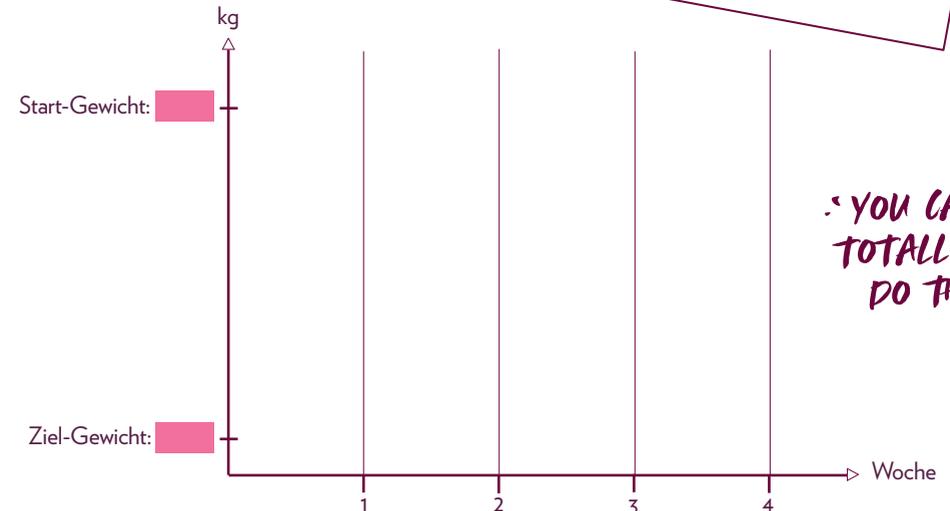
Setze dir konkrete Ziele: Es reicht nicht nur, dir vorzunehmen, dass du abnehmen willst. Setze dir ein konkretes Ziel, das du in den nächsten 4 Wochen erreichen willst. Es sollte realistisch und trotzdem anspornend sein.

Notiere dir hier deine Top 3 Ziele (bspw. 2 Kilo, weniger Zucker, etc.) zur Erreichung deiner persönlichen Bikini-Figur und trage unten deine wöchentliche Gewichtsabnahme ein - so werden Erfolge deutlich sichtbar! Mach' vor Beginn deiner Challenge ein Foto von dir und mach' dir bewusst, was genau du erreichen willst. Indem du die Vorher-Nachher Bilder schlussendlich vergleichst, wird dein Fortschritt greifbar und zeigt dir, was du alles erreichen kannst, wenn du nur willst!

Meine Ziele:

1. _____
2. _____
3. _____

Mein Ziel-Gewicht:



Das bin ich vor der Challenge (Foto)



PROBLEMZONEN GEZIELT ANGEHEN

Mit dem Kaloriendefizit sind die ersten Schritte auf dem Weg zu deinem Summerbody bereits getan. Um deinen Wunschkörper zu bekommen, macht es jedoch Sinn, deine „Problemzonen“ zusätzlich mit einem gezielten Bauch-Beine-Po Workout zu straffen und in Form zu bringen.

Hier sind Top 10 Bauch-Beine-Po-Übungen für dein Workout.



Crossover Crunch

- Lege dich mit dem Rücken auf den Boden
- Verschränke die Arme hinter deinem Kopf
- Ziehe abwechselnd ein Bein an und versuche das Knie mit dem gegenüberliegenden Ellenbogen zu berühren (linker Arm an rechtes Knie und umgekehrt)



Mountain Climbers

- Starte in der Liegestützposition und spanne den ganzen Körper an
- Ziehe nun abwechselnd ein Bein bis zur Brust
- Je schneller du das Bein wechselst, desto effektiver und anstrengender wird die Übung
- Achte stets auf deine Körperspannung



Side Planks

- Starte in der Seitenlagenposition und halte deine Beine geschlossen und gestreckt
- Stütze dich auf deinen rechten Unterarm und hebe dein Becken an
- Setze den linken Fuß vor den Rechten
- Achte darauf, dass dein ganzer Körper eine gerade Linie bildet
- Strecke deinen linken Arm in die Luft
- Halte diese Position so lange, wie du kannst und wechsle dann die Seite



Clock Abs

- Lege dich auf den Rücken und stütze dich mit beiden Ellenbogen ab, sodass du aufrecht daliegst
- Hebe beide Beine an und halte sie geschlossen und gestreckt
- Bewege deine Beine nun wie ein Uhrzeiger kreisförmig erst nach links und dann nach rechts



Earthquake

- Setz' dich aufrecht auf den Boden, strecke deine Beine sowie Arme geschlossen nach vorne aus
- Lehne dich nun mit dem Oberkörper so weit nach hinten, dass dein Bauch stark angespannt ist
- Halte die Position so lange du kannst



„MITLEID BEKOMMT MAN
GESCHENKT, NEID MUSS
MAN SICH VERDIENEN.“

FRÜHSTÜCKSIDEEN

Mango-Maracuja Smoothie Bowl

1 Portion (309 kcal; 44 g KH; 9 g Eiweiß, 12 g Fett)

ZUTATEN

1/2 Banane
150 Mango, gefroren
2,5 EL Naturjoghurt 3,5%
GYMQUEEN Tasty Drops
Pfirsich-Maracuja

Topping nach Geschmack:
Granola, Nüsse, Kokoschips...

ZUBEREITUNG

1. Banane schälen, in Stücke schneiden und mit Mango, Naturjoghurt und Tasty Drops Pfirsich-Maracuja in einen Standmixer geben. Zu einem Smoothie mixen.
2. Smoothie in eine Schüssel geben und toppen. Genießen.

YUMMY!



Protein Pancakes mit Schokocreme Füllung und Erdbeeren

1 Portion (545 kcal, 26 KH, 22 g Fette; 33 g Eiweiß, 7 g Zucker)

ZUTATEN

50 g GYMQUEEN Queen Pancake 100 g Erdbeeren
3 TL GYMQUEEN Queenella 1 EL Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Belege ein kleinen Teller mit einem Backpapier-Ausschnitt und verteile 4 Queenella Kleckse gleichmäßig darauf. Lege den Teller anschließend für ca. 1,5 Stunden in die Gefriertruhe.
2. Die Pancake Backmischung nach Packungsanleitung zusammenmischen.
3. Etwas Öl oder Butter in eine Pfanne geben und die Hälfte des Teiges auf 4 Teigkleckse aufteilen. Dann die gefrorenen Queenella Tropfen in die Mitte der Teigkleckse geben und anschließend mit dem restlichen Teig bedecken.
4. Sobald die Protein Pancakes kleine Luftlöcher bekommen aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und mit Erdbeeren garnieren.



Wassermelonen-Beeren-Cocktail, alkohol- und zuckerfrei

1 Portion (160 kcal, 34 KH, 0 g Fette, 5 g Eiweiß, 7 g Zucker)

ZUBEREITUNG

1. Himbeeren und Erdbeeren waschen, pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.
2. Wassermelone klein schneiden, zum Beeren-Püree geben und alles nochmals pürieren.
3. Bis zum Servieren kalt stellen und dann bis zu 1/3 der Gläser damit füllen. Eiswürfel dazu geben und den Rest mit dem Mineralwasser auffüllen.
4. Anschließend die Tasty Drops dazugeben, alles gut verrühren und mit Minze und Erdbeeren garnieren.

ZUTATEN

50 g Himbeeren
100 g Erdbeeren
300 g Wassermelone
1 Hand voll Eiswürfel
200 ml Mineralwasser
GYMQUEEN Tasty Drops
Zitrone oder
Strawberry Daiquiri
Etwas frische Minze

CONTACT US!

GYMQUEEN

RSH Functional Food GmbH, Radlkofersstraße 2, 81373 München
www.gymqueen.de, info@gymqueen.de



Die Ratschläge sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder sonstige Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Urhebers. Bildquellen: Adöbe Stock