

Der 8-Wochen-Reverse-Diät-Plan

Wie du nach der Diät wieder normal isst – ohne Jojo-Effekt

Worum es geht: Nach einer Diät ist dein Grundumsatz gesunken, deine Alltagsbewegung heruntergefahren und dein Hunger erhöht. Wer jetzt schlagartig wieder „normal“ isst, nimmt zu. Beim Reverse Dieting fährst du die Kalorien stattdessen kontrolliert in kleinen Schritten hoch – so, dass dein Körper mitzieht statt einzulagern.

Bevor du startest

Schritt 0: Deine Ausgangswerte (Woche 0)

Ändere in dieser Woche noch nichts. Tracke nur ehrlich und wiege dich jeden Morgen nach dem Aufstehen, nach dem Toilettengang, vor dem Frühstück.

Wert	Dein Ergebnis
Aktuelles Gewicht (Ø aus 7 Tagen)	
Aktuelle Kalorienzufuhr (Ø aus 7 Tagen)	kcal
Aktuelle Eiweißzufuhr (Ø aus 7 Tagen)	g
Aktuelle Schritte pro Tag (Ø)	
Krafttrainingseinheiten pro Woche	

Deine Zielwerte für die gesamten 8 Wochen

- Eiweiß:** 1,6-2,2 g pro kg Körpergewicht täglich → bei ____ kg sind das ca. ____ **g**
- Schritte:** mindestens 8.000 pro Tag, fest eingeplant
- Krafttraining:** 2-3 Einheiten pro Woche, Ganzkörper
- Schlaf:** 7-9 Stunden

Die Steigerungstabelle

Erhöhe wöchentlich um **50-100 kcal**, überwiegend über Kohlenhydrate und Eiweiß. Trage deine eigenen Werte ein – Startwert ist deine Ausgangs-Kalorienzufuhr aus Schritt 0.

Woche	Steigerung	Ziel-kcal	Ø Gewicht	Differenz zur Vorwoche	Entscheidung
1	+ 50-100				
2	+ 50-100				
3	+ 50-100				
4	+ 50-100				
5	+ 50-100				
6	+ 50-100				
7	+ 50-100				
8	+ 50-100				

Die Entscheidungsregel - jeden Sonntag

- Gewicht stabil oder gefallen** → nächste Woche erneut um 50-100 kcal erhöhen.
- Gewicht um bis zu 0,3 kg gestiegen** → Level halten, nicht erhöhen. Nächste Woche neu bewerten.
- Gewicht zwei Wochen in Folge deutlich gestiegen** (> 0,5 kg/Woche) → eine Woche 100 kcal zurück, dann langsamer weitermachen.

Wichtig: Immer den **Wochendurchschnitt** vergleichen, nie einzelne Tage. Tagesschwankungen von 1-2 kg durch Wasser, Salz und Darminhalt sind völlig normal und sagen nichts über Körperfett aus.

Wochentracker

Kopiere diese Seite acht Mal oder trage sie digital nach. Ein Blatt pro Woche.

Woche ____

Tag	Gewicht (kg)	kcal	Eiweiß (g)	Schritte	Training
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Durchschnitt

Wie war mein Hunger? (1-5)

Wie war meine Energie? (1-5)

Wie war mein Schlaf? (1-5)

Was lief gut?

Was nehme ich mir für nächste Woche vor?

Die vier Hebel, die wirklich zählen

1. Eiweiß zuerst

Eiweiß ist der stärkste Schutz gegen Muskelverlust und der stärkste Sättiger. Plane jede Mahlzeit von der Eiweißquelle aus: erst Quark, Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte oder Shake festlegen – dann den Rest drumherum bauen. Wer die Zielmenge im Alltag nicht schafft, nutzt einen Shake als Lückenfüller, nicht als Mahlzeiteratz.

2. Krafttraining schlägt Cardio

Cardio verbrennt Kalorien während der Einheit. Krafttraining verändert, wohin die Kalorien gehen. Jedes Kilo Muskel, das du zurückholst, hebt deinen Grundumsatz dauerhaft – 24 Stunden am Tag, auch im Sitzen. Zwei bis drei Ganzkörpereinheiten pro Woche mit Grundübungen reichen völlig aus.

3. Alltagsbewegung sichtbar machen

Nach einer Diät sackt die unbewusste Bewegung ab: weniger Herumlaufen, weniger Gestikulieren, mehr Sitzen. Das kann mehrere hundert Kalorien am Tag ausmachen, ohne dass du es bemerkst. Ein fester Schrittzähler-Zielwert ist die einfachste Gegenmaßnahme, die es gibt.

4. Schlaf ist Teil des Plans

Zu wenig Schlaf verschiebt die Hunger-Hormone Ghrelin und Leptin in genau die falsche Richtung und verschlechtert nachweislich die Körperzusammensetzung beim Abnehmen. Sieben bis neun Stunden sind keine Belohnung für Fortgeschrittene, sondern Grundvoraussetzung.

Was du in diesen 8 Wochen NICHT tust: keine neue Diät starten, kein Crash-Defizit einlegen, wenn die Waage mal hochgeht, und dich nicht an einzelnen Tageswerten festbeißen. Das Ziel dieser Phase ist ausdrücklich **nicht** abnehmen – sondern deinen Stoffwechsel wieder auf ein Niveau bringen, von dem aus die nächste Diät überhaupt funktionieren kann.

Wann ist die Reverse-Phase abgeschlossen?

- Du isst wieder auf oder nahe an deinem rechnerischen Erhaltungsbedarf, ohne zuzunehmen.
- Dein Hunger hat sich normalisiert, Heißhungerattacken sind seltener geworden.
- Deine Trainingsleistung steigt wieder statt zu stagnieren.
- Deine Alltagsenergie ist zurück.

Erst dann – und frühestens nach ein paar Wochen auf diesem Niveau – ist der Zeitpunkt für die nächste Diätphase gekommen. Diesmal mit moderatem Defizit, genug Eiweiß, Krafttraining und geplanten Diätpausen.