

Week of Weight Loss

5. - 12. Oktober 2014

#RuntasticWOW

Wir feiern! Und zwar unseren 5. Geburtstag und 95 Millionen App-Downloads. Deshalb haben wir gemeinsam mit unseren Freunden von MyFitnessPal eine ganze Serie nützlicher Informationen zu einem der gefragtesten Themen unter all unseren Usern vorbereitet - dem Abnehmen. Für jeden Tag unserer *Week of Weight Loss* hat Runtastic Fitness Coach Lunden eigens ein Workout für dich zusammengestellt, während MyFitnessPal leckere und gleichzeitig gesunde Vorschläge für deine Mahlzeiten zur Verfügung stellt. Außerdem werden wir in dieser Woche täglich neue Artikel und Videos für dich posten, die dich motivieren und inspirieren sollen, dein persönliches Ziel zu erreichen.

Was ist der Plan?

WEEK OF WEIGHT LOSS

Get daily workouts, healthy recipes & motivation

#RuntasticWOW

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
20-Minute Total Body Workout	7-Minute Workout	20/20/20 Cardio	REST DAY!	12-Minute Total Body Workout	Road Warrior Workout Part 2	Standing Core & Cardio
Abs of Steel Part 1		Rock the Chair Workout		Abs of Steel Part 2		Abs of Steel Part 3
Easy Apple Pancakes	High-Protein Oatmeal	Blueberry Almond Parfait	Brussels Sprout Hash	Breakfast Tacos	Beet Berry Smoothie	French Toast Wrap
Avocado Tuna Salad	Arugula Salad w/ Pesto	4 Delicious Tacos (choose 1)	Superfood Salad	Strawberry & Kale Salad	Balsamic Chicken Salad	Pesto Egg Salad
10 Simple Snacks Under 200 Cal	10 Simple Snacks Under 200 Cal	10 Simple Snacks Under 200 Cal	10 Simple Snacks Under 200 Cal	10 Simple Snacks Under 200 Cal	10 Simple Snacks Under 200 Cal	10 Simple Snacks Under 200 Cal
Chimichurri Veggie Bowl	Cheesy Veggie Enchiladas	Grilled Chicken & Salad	Meat & Grain Burger	Honey Mustard Chicken	Cheesy Meatloaf Minis	Glazed Salmon & Kale Salad

 

Damit du den Plan erfolgreich umsetzen kannst, haben wir die Links zu den Videos (mit Workout-Anleitungen) und den Rezepten für die vorgeschlagenen Mahlzeiten hier für dich zusammengefasst:

Sonntag, 5. Oktober

Workout des Tages: [20 Minute Total Body Workout](#) + [Abs of Steel Part 1](#)

Frühstück: [Easy Apple Pancakes](#)

Mittagessen: [Avocado Tuna Salad](#)

Snack: [10 Simple Snacks Under 200 Calories](#)

Abendessen: [Chimichurri Veggie Bowl](#)

Montag, 6. Oktober

Workout des Tages: [7-minute Workout](#)

Frühstück: [High-Protein Oatmeal](#)

Mittagessen: [Arugula Salad with Balsamic Pesto Dressing](#)

Snack: [10 Simple Snacks Under 200 Calories](#)

Abendessen: [Cheesy Veggie Enchiladas](#)

Dienstag, 7. Oktober

Workout des Tages: [20/20/20 Cardio](#) + [Rock the Chair Workout](#)

Frühstück: [Blueberry Almond Oatmeal Parfait](#)

Mittagessen: [4 Delicious Taco Recipes](#)

Snack: [10 Simple Snacks Under 200 Calories](#)

Abendessen: [Grilled Chicken with Tomato Avocado Salad](#)

Mittwoch, 8. Oktober

Workout des Tages: REST DAY!

Frühstück: [Egg with Bacon + Brussels Sprout Hash](#)

Mittagessen: [Ultimate Superfood Salad](#)

Snack: [10 Simple Snacks Under 200 Calories](#)

Abendessen: [Meat & Grain Burgers](#)

Donnerstag, 9. Oktober

Workout des Tages: [12-Minute Total Body](#) + [Abs of Steel Part 2](#)

*Hinweis: Für das Ganzkörperworkout in 12 Minuten brauchst du Hanteln. Wenn du keine Hanteln besitzt, kannst du auch Wasserflaschen, Konservendosen oder mit Sand/Erde gefüllte Flaschen verwenden.

Frühstück: [Southwestern Breakfast Tacos](#)

Mittagessen: [Baby Kale & Strawberry Salad](#)

Snack: [10 Simple Snacks Under 200 Calories](#)

Abendessen: [Baked Honey Mustard Chicken](#)

Freitag, 10. Oktober

Workout des Tages: [Road Warrior Workout Part 2](#)

Frühstück: [4-Ingredient Beet Berry Smoothie](#)

Mittagessen: [Balsamic Chicken Salad](#)

Snack: [10 Simple Snacks Under 200 Calories](#)

Abendessen: [Cheesy Meatload Minis](#)

Samstag, 11. Oktober

Workout des Tages: [Standing Core & Cardio](#) + [Abs of Steel Part 3](#)

Frühstück: [Cinnamon French Toast Breakfast Wrap](#)

Mittagessen: [Pesto Egg Salad](#)

Snack: [10 Simple Snacks Under 200 Calories](#)

Abendessen: [Easy Balsamic Glazed Salmon and Massaged Kale Salad](#)

Sonntag, 12. Oktober

Geschafft! Du hast die Week of Weight Loss hinter dich gebracht - aber gib jetzt nicht auf! Mach dir die Tools und Infos, die Runtastic und MyFitnessPal für dich vorbereitet haben, auch in Zukunft zunutze. Fitness und Gesundheit sind eine Lebenseinstellung... wir möchten dich dazu ermuntern, deinen Lebensstil nachhaltig zum Besseren zu verändern und deine Ziele nie aus den Augen zu verlieren.

Und wie kann ich mitmachen?

[Facebook](#)

Mit einem Klick bist du bei unserem Event auf Facebook dabei - dort werden wir unterschiedliche Inhalte zur Week of Weight Loss posten, du kannst dich mit uns und der Community über deine Erfahrungen und Gefühle austauschen und ihr könnt euch gegenseitig motivieren. Vergiss nicht, [Runtastic](#) und [MyFitnessPal](#) auf Facebook zu liken.

[Twitter](#)

Wir möchten wissen, wie es dir geht! Poste deine Tweets mit dem Hashtag #RuntasticWOW und erzähle uns, wie es läuft, welche gesunden Rezepte dir am besten schmecken und wie du dich nach den täglichen Workouts fühlst. Auch auf Twitter werden wir alles zur Week of Weight Loss posten. Folge [@Runtastic](#) und [@MyFitnessPal](#), um keine Info zu verpassen.

[Instagram](#)

Lass uns wissen, wie du die Week of Weight Loss verbringst. Poste deine Fotos mit dem Hashtag #RuntasticWOW - egal ob gesunde Mahlzeiten von MyFitnessPal oder ein verschwitztes Selfie nach dem Workout. Und denk daran, [@Runtastic](#) und [@MyFitnessPal](#) auf Instagram zu folgen.

[Google +](#)

Natürlich werden wir auch alle Inhalte auf Google Plus posten. Füge [+Runtastic](#) und [+MyFitnessPal](#) zu deinen Kreisen hinzu und tagge deine Bilder und Statusupdates mit #RuntasticWOW, damit wir sehen, was bei dir so los ist.

[Pinterest](#)

Schau auf Pinterest vorbei und lass dich vom Runtastic Week of Weight Loss Board inspirieren! Hier findest du ebenfalls alle Inhalte der Week of Weight Loss. Du kannst auch selbst ein Board erstellen, um alle Posts und Infos auch nach dieser Woche immer bei der Hand zu haben. Folge [Runtastic](#) und [MyFitnessPal](#) auf Pinterest und pinne gleich drauf los.