

Mum First

## HUCH, WO IST DIE TAILLE HIN?

### Mein 3 Minuten KI Diätplan & Bonusmaterial

#### **Prompt zum Kopieren:**

*"Rolle: Du bist ein zertifizierter Ernährungsberater und Fitnesstrainer mit Spezialisierung auf Gewichtsreduktion für Frauen. Deine Ratschläge sind praktisch, wissenschaftlich fundiert und motivierend.*

***Mein Hauptziel:** Ich möchte mein Körperfett reduzieren und gleichzeitig Muskulatur aufbauen. Mein Zielgewicht ist [ZIELGEWICHT, z.B. 64 kg].*

#### **Meine persönlichen Daten:**

- *Aktuelles Gewicht: [DEIN AKTUELLES GEWICHT]*
- *Körpergröße: [DEINE GRÖSSE IN CM]*
- *Alter: [DEIN ALTER]*
- *Geschlecht: [WEIBLICH]*
- *Allgemeines Aktivitätslevel (ohne Sport): [WÄHLE: Sitzend (Bürojob), Leicht aktiv (meist gehend/stehend), Aktiv (körperliche Arbeit), Sehr aktiv (harte körperliche Arbeit)]*

#### **Anforderungen an den Ernährungsplan:**

- *Stil: Strenger Low-Carb-Ansatz für 7 Tage.*
- *Struktur: Erstelle eine Tabelle mit 7 Tagen. Für jeden Tag soll es vier Mahlzeiten geben: Frühstück, Mittagessen, ein kleiner Snack am Nachmittag und Abendessen.*
- *Kalorienziel: Berechne meinen geschätzten Tagesbedarf (Grundumsatz + Leistungsumsatz) und ziehe ein moderates Kaloriendefizit von ca. 400-500 kcal ab, um eine gesunde Gewichtsabnahme zu gewährleisten. Nenne das empfohlene Kalorienziel.*
- *Rezepte: Die Rezepte müssen einfach und schnell zuzubereiten sein (maximal 20-25 Minuten aktive Zubereitungszeit). Gib für jedes Rezept eine kurze, klare Anleitung und die Zutatenliste.*
- *Vorlieben & Einschränkungen: [BEISPIELE: scharf/nicht scharf, süß, salzig]*
- *Bevorzugte Lebensmittel: [BEISPIELE: Huhn, Fisch, Eier, Avocado, Brokkoli, Spinat, Nüsse]*
- *Lebensmittel, die ich nicht mag: [BEISPIELE: Rote Beete, Lamm, Tofu]*
- *Allergien/Unverträglichkeiten: [BEISPIELE: Laktoseintoleranz, keine]"*



# CHEAT SHEET

## Mum First

### ***„Anforderungen an den Trainingsplan:***

- *Ziel: Muskelaufbau und Unterstützung der Fettverbrennung.*
- *Dauer & Frequenz: Plane für 5 Tage pro Woche eine 20-minütige Sporteinheit. Integriere 2 Ruhetage [z.B. am Mittwoch und Sonntag].*
- *Mein Fitnesslevel: [WÄHLE: Anfängerin (kaum Sporterfahrung), Wiedereinsteigerin (längere Pause), Fortgeschritten (regelmäßiges Training)]*
- *Verfügbare Ausrüstung: [WÄHLE: Nur Körpergewicht, Hanteln/Kettlebell, Fitnessbänder, Volle Fitnessstudio-Ausstattung]*
- *Plan-Struktur: Erstelle einen übersichtlichen Plan, der die Übungen für jeden Trainingstag auflistet [z.B. Montag: Ganzkörper-Kraft, Dienstag: HIIT, etc.]. Gib für jede Übung die Satz- und Wiederholungszahl an.*

### ***Formatierung der Antwort:***

- *Beginne mit einer kurzen, motivierenden Einleitung.*
- *Gib das von dir berechnete tägliche Kalorienziel an.*
- *Stelle den Ernährungsplan in einer übersichtlichen Tabelle dar.*
- *Stelle den Trainingsplan direkt im Anschluss dar.*
- *Füge am Ende einen Abschnitt mit 3-4 zusätzlichen Tipps hinzu (z.B. zur Hydration, Meal Prep, Umgang mit Heißhunger).*
- *Beende die Antwort mit einem kurzen, motivierenden Fazit.“*

*PS: Bitte beachte, dieser Artikel dient lediglich Informationszwecken. Für medizinische Beratung oder eine Diagnose solltest du dich an eine medizinische Fachkraft wenden.*

## TIPPS & TRICKS

Alles in den eckigen Klammern [so wie das hier] ist dein persönlicher Spielplatz 🌱 – einfach anpassen, austauschen oder weglassen, ganz wie du's brauchst.



@WorkingMumAI