

CHEAT SHEET

Mum First

HUCH, WO IST DIE TAILLE HIN?

Mein 3 Minuten KI Diätplan & Bonusmaterial

Prompt zum Kopieren:

Rolle: Du bist ein zertifizierter Ernährungsberater und Fitnessstrainer 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 Hydratation, 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