

GYMQUEEN

HELLO  
SUMMER-  
BODY!



4 Wochen Guide für  
deine Bikini Challenge

PREVIEW  
GUIDE

# INHALT

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

Seite 6  
**DIE 4-WOCHEN BIKINI CHALLENGE**

Seite 7  
**DEINE ZIELE**

Seite 8  
**MOTIVATIONSTIPPS**

Seite 10  
**DAS KALORIENDEFIZIT**

Seite 12  
**ABNEHMEN WAR NOCH NIE SO LECKER**

Seite 14  
**DAS KALORIENDEFIZIT AUSBAUEN**

Seite 16  
**PROBLEMZONEN GEZIELT ANGEHEN**

Seite 20  
**ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSHACKS**

Seite 22  
**SOMMER-REZEPTE FÜR DEN SUMMERBODY**

Seite 30  
**GLOW & SHINE**

Seite 32  
**DEIN CHALLENGE PLAN**

Seite 44  
**CONTACT US**

**LET'S GO, GIRL!**

# DIE 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, wie du im Bikini aussehen willst und wie viel Kilo du dafür innerhalb der 4-Wochen Challenge und vielleicht auch danach abnehmen willst. 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!

---

---

---

---

---

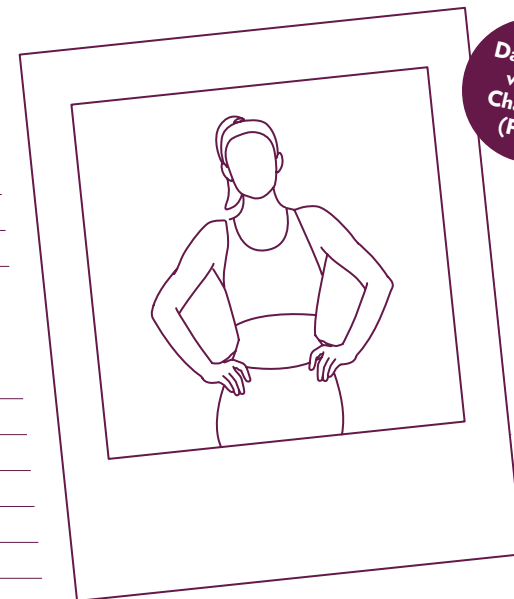
---

---

---

---

---



Das bin ich vor der Challenge (Foto)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**YOU CAN TOTALLY DO THIS!**

# DEIN CHALLENGE PLAN

## WOCHE 1

**INTENSE:** Ersetze je 2 Mahlzeiten pro Tag mit dem Slim Queen Shake.  
**BASIC:** Ersetze nur 1 Mahlzeit pro Tag.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>ESSEN</b> Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
<b>Summe</b> (Richtwerte)							
<b>SPORT</b>							
<b>HIGHLIGHT</b>				HIT THE GYM HONEY!			

GYMQUEEN  
**TIPP:**   
 Mach deinen Alltag etwas aufregender mit den zucker- und kalorienfreien GYMQUEEN Tasty Drops.

# DEIN CHALLENGE PLAN

## WOCHE 2

**INTENSE:** Ersetze je 2 Mahlzeiten pro Tag mit dem Slim Queen Shake.  
**BASIC:** Ersetze nur 1 Mahlzeit pro Tag.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>ESSEN</b> Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
<b>Summe</b> (Richtwerte)							
<b>SPORT</b>							
<b>HIGHLIGHT</b>	EXCUSES DON'T BURN CALORIES!						

# DEIN CHALLENGE PLAN

## WOCHE 3

### INTENSE & BASIC

Ersetze je 1 Mahlzeit pro Tag mit dem Slim Queen Shake.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>ESSEN</b> Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
<b>Summe</b> (Richtwerte)							
<b>SPORT</b>							
<b>HIGHLIGHT</b>			BE YOUR OWN INSPIRATION!				

GYMQUEEN  
**TIPP:** 

Die GYMQUEEN Wafer Balls sind mit 20 kcal pro Stück der perfekte Snack für Zwischendurch!

# DEIN CHALLENGE PLAN

## WOCHE 4

### INTENSE & BASIC

Ersetze je 1 Mahlzeit pro Tag mit dem Slim Queen Shake.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>ESSEN</b>							
Morgens							
Mittags							
Abends							
Snack							
<b>Summe</b> (Richtwerte)							
<b>SPORT</b>							
<b>HIGHLIGHT</b>							STRONG IS THE NEW BEAUTIFUL!