

Über Rev Up

Die Vorteile

Dieser Plan ist darauf ausgelegt, Entzündungen zu reduzieren und eine gesunde Verdauung zu unterstützen, während er deine Gewichtsabnahme in Schwung bringt. Teilnehmer am Reset-Programm, die den Rev Up Ernährungsplan nutzten, haben in zwei Jahren mehr als 900 Kilogramm abgenommen.

Die Grundlagen

Mit Portionsbehältern oder einfachen Messbechern und einem Teelöffel sowie unseren leicht zu bedienenden Trackern lernst du mühelos das richtige Gleichgewicht der Nahrungsmittel, die dein Körper braucht. Während deines 14-tägigen Resets **stärkst du deinen Körper für 3 Tage** mit NingXia Red, während du deinen Ernährungsplan **vorbereitest**. Danach folgst du 10 Tage lang unserem Rev Up Ernährungsleitfaden. Das Programm endet mit einer eintägigen Übergangsphase, die dir hilft, sanft in deinen Erhaltungs-Ernährungsplan überzugehen.

Es ist ein **einfaches, flexibles System**, das dir **ausgewogenes Essen für das ganze Leben** beibringt.

Wichtig! Die folgenden Angaben sind Orientierungen, keine strengen Regeln.

Höre auf Dein Körpergefühl, Dein Energielevel und Deine Sättigung. Ziel ist Balance, nicht Perfektion.

Über Rev Up

Rev Up - was ist das denn?

Die Bezeichnung „Rev up“ für einen Ernährungs- oder Gesundheitsplan kommt aus dem englischen Alltags- und Motivationssprachgebrauch, nicht aus der klassischen Ernährungswissenschaft.

„To rev up“ bedeutet wörtlich:

einen Motor hochdrehen

Tempo aufnehmen

etwas in Schwung bringen

Energie aktivieren

Der Ausdruck stammt ursprünglich aus der Autosprache (Motor auf Touren bringen) und wurde später metaphorisch auf Menschen, Prozesse und Körperfunktionen übertragen.

In Ernährungs-Programmen steht „Rev up“ meist für:

🔥 Stoffwechsel ankurbeln

⚡ Energie steigern

🔄 den Körper aus einem „Sparmodus“ holen

🧠 Hormone, Verdauung oder Fettverbrennung aktivieren

Der **Rev Up Ernährungsplan** ist ein einfacher, nachhaltiger Ansatz, um deinen Körper für langfristige Ergebnisse zu versorgen. Mit Hilfe von Portionskontrollbehältern genießt du ausgewogene Mahlzeiten, ohne Kalorien zählen oder Makros verfolgen zu müssen. Jeder farbcodierte Behälter hilft dir, die richtige Mischung aus Proteinen, gesunden Kohlenhydraten und Fetten zu bekommen - so wird das Rätselraten beim gesunden Essen beseitigt.

Wähle Deinen Rev Up Ernährungsplan

1

Option 1: Grundlegender Gewichtsabnahmeplan

Ideal zur **Gewichtsreduktion** und für Personen mit einem Gewicht **unter 90 kg**.

2

Option 2: Gewichtsabnahme & Aktivprogramm

Ideal für alle, die **abnehmen** möchten, für Personen **über 90 kg** oder für **sehr aktive** Menschen, die zusätzliche Energie und Regeneration benötigen.

3

Option 3: Erhaltungs- und Gewichtszunahmeplan

Füge täglich **1 roten (Protein)**, **1 gelben (Kohlenhydrat)** und **1 grünen (Gemüse)** Behälter hinzu, bis Du Dein Wunschgewicht erreicht und gehalten hast.

Rev Up - Umsetzungshilfe

In USA werden zu diesem Konzept farbliche Plastikcontainer bei Online Anbietern verkauft. Du kannst Glasbehälter, Messbecher oder einfache Küchenmaße nutzen und wenn Du magst, sie mit einem farblichen Sticker versehen.

● Protein (Roter Container) ≈ 120 ml

Entspricht z. B.:

- 1 kleines Glas / Messbecher ca. 120 ml
- ca. 1 Handfläche tierisches Protein
- ca. 120 g Joghurt / Quark / Hülsenfrüchte (gekocht)

● Kohlenhydrate (Gelber Container) ≈ 180 ml

Entspricht z. B.:

- 1 kleines Glas ca. 180 ml
- ca. $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Tasse gekochter Reis, Quinoa, Hirse
- ca. 1 mittelgroße Kartoffel (gekocht, gestampft)

● Gemüse (Grüner Container) ≈ 240 ml

Entspricht z. B.:

- 1 großes Glas / Messbecher 240 ml
- 1 gut gefüllte Hand Rohkost oder gegartes Gemüse
- Blattgemüse locker gefüllt

👉 Gemüse darf im Zweifel großzügig sein 🌿

● Fette (Blauer Container) 1 Teelöffel (5 ml)

Entspricht z. B.:

- Öl, Ghee, Butter
- Nussmus
- Saaten / Kerne (fein)

● Obst (Lila Container) ≈ 120 ml

Entspricht z. B.:

- 1 kleines Glas
- 1 kleine Hand voll Beeren
- $\frac{1}{2}$ Apfel oder Banane (geschnitten)

🥄 Extras / Flüssiges

- Teelöffel (TL) = 5 ml
- Esslöffel (EL) = 15 ml
- 1 Cup / Tasse ≈ 240 ml

Die Farbpalette verstehen

KÜCHENMAßE

1 TL = 5 ml · 1 EL = 15 ml · 1 Tasse = ca. 240 ml

	<u>LEBENSMITTELGRUPPE</u>	<u>GRÖSSE</u>
	Protein	$\frac{3}{4}$ Tasse
	Gemüse	1 Tasse
	Gesunde Kohlenhydrate	$\frac{1}{2}$ Tasse
	Früchte	1 Tasse
	Gesunde Fette	$\frac{1}{3}$ Tasse
	Samen & Dressings	2 EL

Tägliche Behälteranzahl

1

Option 1: Grundlegender Gewichtsabnahmeplan Tägliche Behälteranzahl

4 Rot	☐	☐	☐	☐
4 Grün	☐	☐	☐	☐
2 Gelb	☐	☐	☐	☐
1 Lila	☐	☐	☐	☐
1 Blau	☐	☐	☐	☐
1 Orange	☐			
3 Teelöffel				

2

Option 2: Gewichtsabnahme & Aktivprogramm Tägliche Behälteranzahl

5 Rot	☐	☐	☐	☐	☐
5 Grün	☐	☐	☐	☐	☐
2 Gelb	☐	☐	☐	☐	☐
1 Lila	☐	☐	☐	☐	
1 Blau	☐	☐	☐	☐	
1 Orange	☐				
4 Teelöffel					

3

Option 3: Erhaltungs- und Gewichtszunahmeplan Tägliche Behälteranzahl

6 Rot*	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4-6 Grün*	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Gelb*	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1 Lila	☐	☐	☐	☐	☐	
1 Blau	☐	☐	☐	☐	☐	
1 Orange	☐					
4 Teelöffel*						

*Füge je einen gelben, roten und grünen Behälter hinzu und beginne mit 4 Teelöffeln täglich, bis Du Dein Gewicht halten oder zunehmen kannst.

Gemüse

- Grünkohl, gekocht oder roh
 - Wasserkresse, gekocht oder roh
 - Blattkohl, gekocht oder roh
 - Spinat, gekocht oder roh
 - Pak Choi, gekocht oder roh
 - Rosenkohl, gehackt oder 5 mittelgroße
 - Broccoli, gehackt
 - Spargel, 10 große Stangen
 - Rote Bete, 2 mittelgroße
 - Multigreens, 9 each (Limit – 1x am Tag)
- oder**
- NingXia Greens (Limit - 1x am Tag)
 - Tomaten, gehackt
 - Tomatillos, gehackt oder 3 mittelgroße
 - Kürbis, gewürfelt
 - Sommer-Kürbis, geschnitten
 - Chayote, gehackt
 - Winter-Kürbis (alle Sorten), gewürfelt
 - Seealge (z. B. Wakame oder Arame)
 - Stangenbohnen oder grüne Bohnen
 - Süße Paprika, geschnitten
 - Poblano-Paprika, gehackt
 - Essiggurke, gehackt
 - Bananenpaprika, 3 mittelgroße
 - Karotten, in Scheiben geschnitten oder 10 mittlere Babykarotten
 - Blumenkohl, gehackt
 - Artischocken, ½ groß
 - Aubergine, ½ mittelgroß
 - Okra
 - Jicama, in Scheiben geschnitten
 - Zuckerschoten
 - Kohl, gehackt
 - Sauerkraut (1/2 Tasse)
 - Gurken
 - Sellerie
 - Salate
 - Champignons
 - Radieschen
 - Rüben, gehackt oder 1 mittelgroße
 - Steckrübe, gewürfelt
 - Zwiebeln, gehackt
 - Sprossen
 - Bambussprossen
 - Salsa (frisch zubereitet oder Pico) 1/2 Tasse
 - Gemüsebrühe, 2 Tassen

Früchte

- Himbeeren
- Blaubeeren
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Granatapfelkerne, ½ Tasse
- Melonen, gehackt
- Orange, 1 mittelgroß
- Mandarine, 2 kleine
- Apfel, in Scheiben geschnitten oder 1 kleiner
- Aprikosen, 4 kleine
- Grapefruit, ½ große
- Kirschen
- Trauben
- Kiwis, 2 mittelgroße
- Mango, in Scheiben geschnitten
- Pfirsich, in Scheiben geschnitten oder 1 großer
- Pflaume, 2 kleine
- Nektarine, in Scheiben geschnitten oder 1 große
- Birne, in Scheiben geschnitten oder 1 große
- Ananas, gehackt
- Banane, ½ große
- Grüne Banane, ½ große
- Papaya, gehackt
- Feigen, 2 kleine
- Kürbispüree
- Salsa (aus dem Laden)
- Tomatensauce (natur oder Marinara)
- Apfelmus (ungesüßt)



Proteine

- Sardinen (frisch oder in Wasser eingelegt), 7 mittelgroße
- Hähnchen ohne Knochen und Haut
- Entbeinte, enthäutete Putenbrust,
- Mageres Hähnchen- oder Putenhackfleisch (mindestens 93 % mager), gekocht
- Fisch, Süßwasser oder Kaltwasser
- Wild (Büffel, Bison, Strauß, Hirsch, Kaninchen), gekocht
- Wild, mageres Fleisch (mind. 93 % Magerfleischanteil)
- Eier, 2 große
- Eiweiß, 8 große
- Pure Protein Complete, 2 Messlöffel
- Power Meal, 2 Messlöffel
- 1 Portion Proteinpulver, mindestens 18 Gramm Protein
- Rotes Fleisch, extra mager, gekocht, gehackt
- Mageres Rinderhackfleisch (95 % mager), gekocht
- Bio-Tofu (fest)
- Schweinefilet, gekocht, gehackt
- Thunfisch (hell in Wasser eingelegt)
- Putenbrustscheiben (nitrat- und nitritfrei), 6 Scheiben oder 120 g
- Veggie-Burger, 1 mittelgroßes Patty (16 g Protein oder mehr und weniger als 15 g Kohlenhydrate pro Patty)
- Puten-Speck (nitrat- und nitritfrei), 4 Scheiben
- Hähnchen- oder Putenwurst, mager, nitritfrei (ungepökelt), 1 Portion
- Rinderbrühe, 4 Tassen = $\frac{1}{2}$ Proteinbehälter
- Hühnerbrühe, 4 Tassen = $\frac{1}{2}$ des Proteinbehälters

Kohlenhydrate

- Süßkartoffel, gehackt oder püriert, oder ½ kleine (beliebige Sorte)
- Yamswurzel, gehackt oder püriert, oder ½ kleine
- Kochbananen, in Scheiben geschnitten oder ½ mittelgroß
- Quinoa, gekocht
- Bohnen, gekocht, abgetropft
- Linsen, gekocht, abgetropft
- Bio-Edamame, geschält
- Maniok (Yuca), 60g
- Erbsen
- Reis (braun oder Wildreis), gekocht
- Kartoffel (mehligkochend), gehackt oder geschält, oder ½ kleine
- Kartoffel (rot oder Yukon Gold), püriert oder 1 ganze
- Pastinaken, gekocht
- Maiskolben, 1 Kolben
- Amaranth, gekocht
- Hirse, gekocht
- Buchweizen, gekocht
- Gerste (Vollkorn), gekocht
- Bulgur, gekocht
- Haferflocken (grob geschnitten oder gewalzt), gekocht
- Braune Reiskuchen, 2 ganze
- Ungesüßtes Kokoswasser (240 ml) = 1/2 Gelb
- Ungesüßtes Hafergetränk (240 ml)

Gesunde Fette

- Avocado, püriert oder ¼ mittelgroße
- 12 Mandeln, ganz, roh
- 8 ganze, rohe Cashewnüsse
- 20 ganze, rohe Pistazien
- 10 rohe Pekannusshälften
- 8 rohe Walnusshälften
- Hummus
- Kokosmilch (aus der Dose)
- Feta-Käse, zerbröselt
- Ziegenkäse, zerbröselt

Samen & Dressings

- Kürbiskerne, roh
- Sonnenblumenkerne, roh
- Sesamsamen, roh
- Leinsamen, gemahlen
- Chiasamen
- Hanfsamen
- Pinienkerne
- Oliven, 10 mittelgroße
- Kokosraspeln (ungesüßt)
- Dressings – Wähle ein Dressing auf Ölbasis statt eines cremigen. Lies die Zutatenliste und vermeide Dressings mit viel Zucker oder fragwürdigen Zusatzstoffen.



TL gesunde Fette

- Natives Olivenöl extra
- Natives Kokosöl extra
- Leinöl
- Walnussöl
- Kürbiskernöl
- Sesamöl
- Kakaonibs
- Nussbutter (Mandel-, Cashewbutter usw.)
- Samenbutter (Kürbis, Sonnenblume, Sesam [Tahini])
- Mayonnaise – achten Sie auf zuckerfreie, Paleo- und andere Mayonnaise-Varianten.
- Ghee (geklärte Butter)
- Pesto
- **Nussmilch zählt als ein Teelöffel.**
- Ungesüßte Mandelmilch (240 ml)
- Ungesüßtes Kokosmilchgetränk (237 ml)
- Ungesüßte Cashewmilch (237 ml)
- Ungesüßte Macadamiamilch (237 ml) = 1 1/2 TL

Ohne Limit

- WASSER!
- Zitronen- und Limettensaft
- Senf (ohne Zuckerzusatz)
- Essigsorten
- Kräuter wie Petersilie, Koriander (frisch und getrocknet)
- Gewürze
- Knoblauch
- Ingwer
- Frühlingszwiebeln
- Chili-Sorten (Jalapeños, Serrano, Ancho, Cascabel, Pasilla, Guajillo, Habanero usw.)
- Scharfe Sauce (nur Tabasco oder mexikanische Sauce)
- Aromaextrakte (reine Vanille, Pfefferminze, Mandel usw.)
- Annattopaste
- Gewürzmischungen – ohne Zuckerzusatz oder sonstige Zutaten

Vorbereitungstage

1

Vorbereitungstag 1

- ☐ Druck Dir Deinen Ernährungsleitfaden aus.
- ☐ Entscheide Dich für einen Ernährungsplan.
- ☐ Druck Dir Deine Tracker-Blätter aus.
- ☐ (Lege Dir Deine Anleitungs- und Übersichtsblätter in Klarsicht-hüllen oder laminiere sie. Besorg Dir einen abwischbaren Stift.)
- ☐ Bestell Dir Portionsbehälter oder vergewissere Dich, dass Du 1 Tasse, $\frac{3}{4}$ Tasse, $\frac{1}{2}$ Tasse, $\frac{1}{3}$ Tasse, Esslöffel und Teelöffel vorrätig hast.
- ☐ Schau Dir die Lebensmittellisten an
- ☐ Kreis Dir in jedem Abschnitt die Lebensmittel ein, die Du magst.
- ☐ Kreis Dir die Lebensmittel ein, die Du in Deiner Speisekammer, im Kühlschrank oder im Gefrierschrank hast.
- ☐ Plane Deine Mahlzeiten für 3 Tage im Voraus und verwende dabei jeden Tag alle Deine Behälter.
- ☐ Denk an einfache, schnelle Mahlzeiten oder Shakes.
- ☐ Erstelle eine Liste der Lebensmittel, die Du einkaufen musst
- ☐ TRINK DEINEN NINGXIA RED

Vorbereitungstage

2

Vorbereitungstage 2 und 3

- ☐ Räume Kühlschrank und Vorratskammer aus – bitte Familie und Freunde, den “Mist” zu verstecken oder ihn mitzunehmen.

3

- ☐ Kauf die Lebensmittel ein, die Du benötigst.
- ☐ Bereite das Essen für die ersten 3 Tage vor.
- ☐ Überlege Dir, wie Du Wasser messen wirst, und nutze dafür heute und morgen.
Übe Dich darin, bis zu 3 Liter Wasser zu trinken.
- ☐ Entscheide, welche Workouts/Bewegungen Du machen wirst
- ☐ Sprich mit engen Familienmitgliedern, Kollegen und Freunden und erzähle ihnen, was Du vorhast und dass Du deren Unterstützung nutzen könntest (Achtung: Nicht jeder wird Dich auf diesem Weg unterstützen, aber wir bieten Unterstützung in der App an).
- ☐ TRINK DEINEN NINGXIA RED
- ☐ Nimm Deine Maße

Rev Up Ernährungsplan

Rev Up Tage 1-10 (oder Reset Tage 4-13)

Fülle Deine Ernährungsprotokolle so gut wie möglich aus, erstelle Dir Essenspläne für die kommenden Tage und bereite so viel Essen wie möglich im Voraus zu.

Tag 14

Juhu, Du hast es geschafft!

Du hast nun zwei Möglichkeiten.

1. Wenn Du möchtest, führe Milchprodukte, Getreide oder Zucker heute oder in dieser Woche langsam wieder in Deinen Speiseplan ein, um zu sehen, wie Dein Körper reagiert. Achte auf Anzeichen von Entzündungen, Müdigkeit oder vermehrtem Schleim; in diesem Fall solltest Du diese Lebensmittel aus gesundheitlichen Gründen besser meiden.

2. Halte Dich weiterhin an Deinen Rev Up-Ernährungsplan. Die meisten Menschen können das 6 bis 8 Wochen, bevor wir Dir empfehlen, auf einen Erhaltungsplan, einen Kohlenhydratzklusplan oder einen Plan mit höherer Portionsgröße umzusteigen.

Außerhalb der Reset-Phase reduzieren wir unseren täglichen NingXia-Konsum auf 60–180 ml. Beobachte, wie Du Dich mit Deiner täglichen NingXia-Dosis fühlen.

Gib alles und setze 100%! Scheitern ist keine Option.

Erfolgstipps für Deine Rec Up-/Neustart-Reise

- Engagiere Dich 14 Tage lang voll und ganz. Befolge die Anweisungen und gib Dein Bestes!
- Aufgeben kommt nicht in Frage. Du schaffst das – Scheitern ist keine Option.
- Räume Deine Speisekammer und Deinen Kühlschrank auf. Entferne alles, was deinen Zielen nicht dient.
- Halt Dich an den Ernährungsplan und kauf im Voraus ein, damit Du immer vorbereitet bist.
- Berechne Deine Speisen mindestens einen Tag im Voraus vor, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.
- Trink täglich 3 Liter Wasser. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft, Giftstoffe auszuspülen und die Energie zu steigern.
- Trink NingXia Red täglich für Antioxidantien und ausgewogene Energie.
- Alles abmessen. Jeden Tag alle Behälter leeren - das ist wichtig!
- Bewege Deinen Körper täglich 30 Minuten lang. Jede Bewegung zählt.
- Schau täglich in der Reset-Gruppe oder -App vorbei, um Unterstützung und Verbindlichkeit zu erhalten.
- Wenn Du möchtest, steige langsam wieder auf Milchprodukte, Getreide oder Zucker um, finde Dein neues Gleichgewicht mit Lebensmitteln, die eine Erhaltungsernährung ermöglichen.
- Glaube an Dich selbst. Du kannst schwierige Dinge schaffen - und Du beweist es jeden Tag!

TAG #

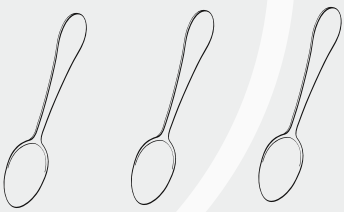
DATUM

: AM PM
START

: AM PM
ENDE

Option 1

GRUNDLEGENDER GEWICHTSABNAHMEPLAN



MAHLZEITEN

SNACKS

TAG #

DATUM

: AM PM

START

: AM PM

ENDE

Option 2

GEWICHTSABNAHME- UND AKTIVITÄTSPROGRAMM

MAHLZEITEN

SNACKS

TAG #

DATUM

: AM PM

START

: AM PM

ENDE

Option 3

GEWICHTSERHALTUNG ODER GEWICHTSZUNAHME



MAHLZEITEN

SNACKS