

Deine täglichen Reta-Habits

Morgens abhaken. Was hier steht, entscheidet, ob dein Gewichtsverlust aus Fett oder aus Muskeln besteht — und wie du die Übelkeit klein hältst.

✓ TÄGLICH TUN

- 30 g Protein zum Frühstück.**
Stoppt den morgendlichen Muskelabbau aus der Fastenphase.

- 2,5–3 L Wasser über den Tag.**
Dehydration ist Auslöser #1 für Verstopfung unter Reta.

- Krafttraining 30+ Min, 2–3× / Woche.**
Sichert die Muskeln, die Cardio allein mitverbrennt.

- BIA morgens, gleiche Bedingung.**
Trend zählt, nicht der Tageswert — Schwankung ist Wasser.

- 30–40 g Protein / Mahlzeit + 20–30 g Casein vor dem Schlafen.**
Deckt 1,6–2,2 g/kg, schützt nachts die Muskulatur.

- Blutdruck + Gewicht 2× / Woche dokumentieren.**
Zwei saubere Messungen sind Signal, tägliches Wiegen ist Lärm.

- Elektrolyte bei starker Übelkeit.**
Natrium, Kalium, Magnesium — prophylaktisch, nicht erst im Notfall.

✗ TÄGLICH VERMEIDEN

- Defizit über 500 kcal / Tag.**
Darüber kippt Muskelschutz in Muskelverlust.

- Cardio ohne Krafttraining dahinter.**
Ausdauer allein verbrennt Fett UND Muskeln.

- „Sprung-Diät“ unter 1200 kcal / Tag.**
Stoffwechsel-Schaden ohne messbaren Vorsprung.

- Fett 4 h vor / nach der Injektion.**
Verstärkt Übelkeit nachweislich.

- Koffein auf nüchternen Magen.**
Mit GLP-1 wird aus Reizmagen schnell Reizdarm.

- Die Waage als einziger Tracker.**
BIA + Blutdruck + Befinden sind der Dreiklang.