



BBM 5:2-PLAN

FREEBIE

 ERNÄHRUNG  FITNESS

 GUECNLICHT  MOTIVATION

Was ist der 5:2-Plan?

Der 5:2-Plan ist eine flexible Form des intermittierenden Fastens. Er wurde speziell für Männer 35+ entwickelt, um Körperfett zu verlieren, Energie zurückzugewinnen und hormonell wieder in Balance zu kommen.

Dein BBM-Wochenplan

Tag	Plan	Tipp
Montag	■ Fastentag	Nur 1 Mahlzeit, ca. 600 kcal
Dienstag	■ Normaltag	Proteinreich, keine Süßgetränke
Mittwoch	■ Normaltag	Bewegung & Schlaf im Fokus
Donnerstag	■ Fastentag	Elektrolyte + Abendessen
Freitag	■ Normaltag	Keine Snacks, viel Wasser
Samstag	■ Normaltag	Bewusst genießen
Sonntag	■ Normaltag	Meal Prep & Erholung

Was du brauchst

Für Fastentage:

- ✓ Eier, Fisch, grünes Gemüse, Salat
- ✓ Olivenöl, Zitrone, Wasser, Tee
- ✓ Salz (für Elektrolyte)

Extra:

- Ein Notizbuch zum Tracken
- Geduld – Veränderung braucht Zeit

BBM steht für echte Männergesundheit – ohne Bullshit.

Starte heute und bleib dran. Es lohnt sich.