

*Mona Lisa
Kaya*

Mama Glow Kickstart

Dein 5-Tage-Reset für mehr Energie,
Leichtigkeit & einen strafferen Bauch

„Ich bin bereit, mir selbst wieder wichtig zu sein.“

WER ICH BIN

Über mich

Hallo, ich bin Mona Lisa – Powermom, Hormoncoachin & Trainerin für Energie, Balance und einen definierten Körper im Mama-Alltag.

Seit 2018 begleite ich Frauen dabei, wieder in ihre Kraft zu kommen – körperlich wie mental. Mein Ansatz: kein Diätwahn, kein stundenlanges Training, sondern hormonfreundliche Bewegung, einfache Routinen und der klare Fokus auf dich.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn du dich im eigenen Körper nicht mehr wohlfühlst – und gleichzeitig für ein kleines Wesen da sein willst, das alles von dir braucht. Auch ich war müde, überfordert, hormonell im Chaos – und überzeugt davon, einfach nur „disziplinierter“ sein zu müssen. Doch dieser Kampf gegen mich selbst hat mich nur noch tiefer in die Erschöpfung geführt. Meine echte Transformation begann erst, als ich lernte, mit meinem Körper zu arbeiten – und nicht mehr gegen ihn.

„Heute bin ich nicht nur stärker, sondern auch freier, zufriedener – und lebe einen Alltag mit mehr Leichtigkeit, Präsenz und Energie.“



Heute ist meine Mission, dich dabei zu unterstützen, dich nicht mehr nur als Mama zu fühlen – sondern wieder als die Frau, die du bist: kraftvoll, weiblich, strahlend und voller Energie.

Damit du stolz in den Spiegel schauen kannst, deinen Alltag mit Leichtigkeit meisterst und dich wieder schön und begehrenswert fühlst.

Was andere über mich sagen:

„Endlich kein schlechtes Gewissen mehr, weil ich Zeit für mich nehme – Mona hat mir gezeigt, wie ich wieder Energie tanken kann, ohne dass jemand zu kurz kommt.“

„Ich bin fitter als vor den Kindern – aber auf eine sanfte, weibliche Art.“



Mona Lisa Kaya

DEIN ZIEL MIT DER

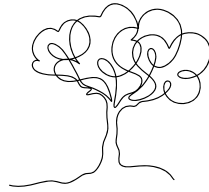
Mama Glow Formel

Dieser Kickstart ist mehr als ein Fitnessplan. Es ist der Beginn in eine Transformation, die tiefer geht: körperlich, emotional und mental.

G – Ganzheitliche Energie spüren

Du willst nicht mehr nur durch den Tag kommen – sondern dich lebendig, klar und voller Kraft fühlen.

„Ich will mich endlich wieder lebendig fühlen.“



L – Leichtigkeit im Körper und Alltag

Du wünschst dir einen Alltag ohne Dauer-Stress, ohne Heißhunger-Crashes, ohne Bauch-Frust.

Leichtigkeit bedeutet: dein Körper fühlt sich stark & frei an, dein Kopf ist klar.

„Ich will mich wieder wohlfühlen – innen wie außen.“



O – Orientierung & Selbstbestimmung

Statt dich vom Chaos treiben zu lassen, willst du aktiv gestalten.

Du willst wissen, was dir guttut, und dich sicher fühlen – auch wenn das Leben mal wild ist.

„Ich will mir selbst wieder vertrauen und Priorität geben.“



W – Weiblichkeit & Stärke vereinen

Du willst dich nicht entscheiden zwischen weich und stark.

Du willst eine weibliche Kraft leben, die strahlt – schön, klar, definiert, frei.

„Ich will wieder stolz sein, wenn ich in den Spiegel schaue.“



Mona Lisa Kaya

”
✦ Sag
Ja zu
Dir.
✦

✦
Mona Lisa Kaya

A G E N D A

Die Inhalte

01

Tag 1

Dein Energie-Reset mit dem 5-Tage-Mealplan

02

Tag 2

Dein Bauch-Reset mit Core-Aktivierung

03

Tag 3

Dein Schlaf-Reset mit Entspannungs-Atmung

04

Tag 4

Dein Routine-Reset

05

Tag 5

Dein Glow-Plan



Mona Lisa Kaya

T A G 1

Dein Energie-Reset mit dem 5-Tage-Mealplan

✗ Typischer Fehler

Viele Mamas essen zwischendurch, wenn gerade Zeit ist. Die Reste vom Kind, ein Weckerl vom Bäcker, Kaffee, Snacks und ein schnelles Abendbrot sollen reichen, um durch den Tag zu kommen.

Doch genau das führt zu Heißhunger, Energie-Crashes und einem aufgeblähten Bauch.

✓ Quick Win: Dein 3-Tage-Mealplan

Um dich sofort zu entlasten, habe ich einen kompletten Wochenplan vorbereitet:

- 5× Frühstück (schnell, proteinreich, familienfreundlich)
- 5× Mittagessen (bunt, sättigend, ohne viel Aufwand)
- 5× Snacks (gegen Heißhunger, ohne Zucker-Crashes)
- 5× Abendessen (leicht, familientauglich, schnell gekocht)

👉 Alle Rezepte findest du im Anhang dieses Guides.

Du musst nichts zählen, nichts abwiegen – nur essen und spüren, wie dein Körper reagiert.



🎯 Mini-Challenge

Halte dich 1 Tag komplett an den Plan → und beobachte, wie stabil deine Energie bleibt.

👉 Wiederhole es für die 5 Tage.



Mona Lisa Kaya

T A G 2

Dein Bauch-Reset mit Core-Aktivierung

✗ Typischer Fehler

Viele denken: „Wenn ich mehr trainiere, verschwindet der Bauch.“

Also stundenlanges Cardio oder HIIT. Doch das Gegenteil passiert:

☞ Stresshormon Cortisol steigt, das Bauchfett bleibt hartnäckig – und dein Core wird nicht gezielt aktiviert.

✓ Quick Win: Core-Aktivierung

Heute aktivieren wir deine Tiefenmuskeln – das Geheimnis für einen flachen, straffen Bauch. Klick auf das Video:



🎯 Mini-Challenge

Mache das geführte Core Training morgens & abends je 8 Minuten.

Nach 5 Tagen wirst du spüren: Dein Bauch „hält dich wieder von innen“.



Mona Lisa Kaya

Dein Schlaf-Reset mit Entspannungs-Atmung

✗ Typischer Fehler

„Wenn ich müde ins Bett falle, schlafe ich gut.“

Falsch. Stresshormone bleiben hoch → du schläfst unruhig, wachst gerädert auf und der Körper regeneriert nicht.

✓ Quick Win: Atemtechnik im Bett

- Lege dich abends auf den Rücken.
- Schließe die Augen und entspanne nacheinander Stirn, Augen, Kiefer, Schultern, Bauch.
- Stell dir vor, dein ganzer Körper sinkt schwer in die Matratze.
- Atme: 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus – gleichmäßig und ruhig.

👉 Dein Nervensystem schaltet in den Erholungsmodus.



🎯 Mini-Challenge

Übe die Atemtechnik 5 Minuten vor dem Einschlafen.

Du wirst merken: Du schläfst schneller ein und wachst erholter auf.



Mona Lisa Kaya

Dein Routine-Reset

✗ Typischer Fehler

„Alles oder nichts.“

Du startest motiviert, aber sobald ein Chaos-Tag kommt, brichst du alles ab – und fühlst dich wieder gescheitert.

✓ Quick Win: 1 kleine Routine, die bleibt

Wähle EINE einzige Sache, die du jeden Tag machst – egal was ist.

Beispiele:

- 10 Minuten Bewegung
- 1 proteinreiche Mahlzeit
- 5 Minuten Atemübung oder Journaling
- 5 Hände voll Gemüse pro Tag
- 2-3 Liter Wasser pro Tag
- keine Bildschirmzeit am Abend



🎯 Mini-Challenge

Verpflichte dich 5 Tage lang zu deiner Mini-Routine.

👉 Kleine Schritte bringen große Veränderungen.



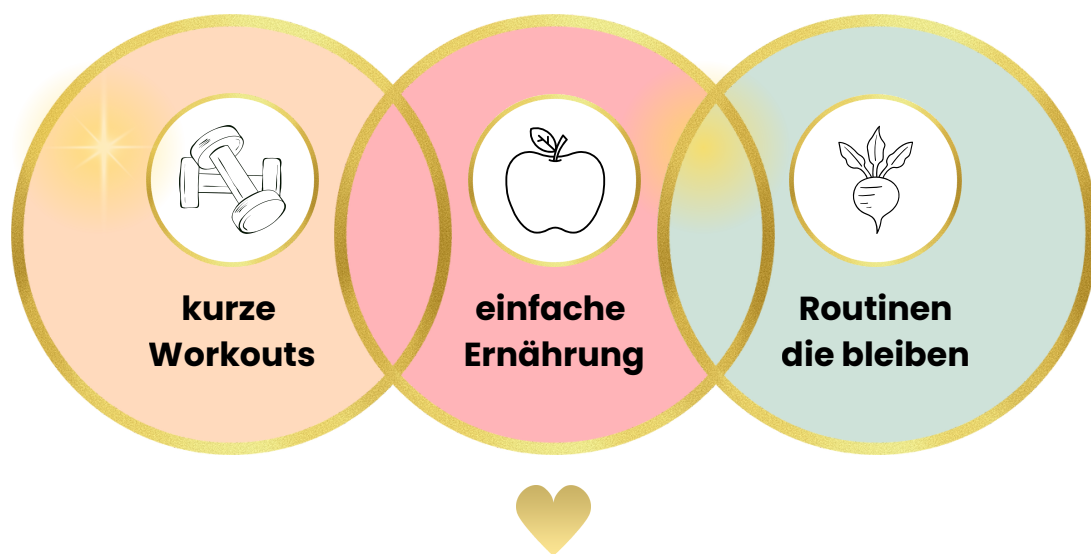
Mona Lisa Kaya

Dein Glow-Plan

Heute fassen wir zusammen, was deinen Glow-Code wirklich ausmacht.

Es sind nicht komplizierte Diäten oder stundenlange Workouts – sondern drei simple Säulen, die zusammen deine Transformation tragen

- 👉 Kurze Workouts – effektiv, sicher & in unter 40 Minuten
- 👉 Einfache Ernährung – familienfreundlich, hormonfreundlich & ohne Kalorienzählen
- 👉 Routinen, die bleiben – kleine Schritte, die dich langfristig tragen



Dein Ergebnis:
Straffer Bauch, mehr Energie & Leichtigkeit im Mama-Alltag

🎯 Mini-Challenge: Formuliere deine 12-Wochen-Ziele

Nimm dir 10 Minuten Zeit und beantworte für dich diese Fragen:

1. Wie will ich mich in 12 Wochen fühlen? (z. B. energievoll, strahlend, stolz)
2. Was will ich körperlich erreicht haben? (z. B. weniger Bauch, mehr Kraft, fitter im Alltag)
3. Welche eine Routine möchte ich bis dahin fest in meinem Alltag integriert haben?

👉 Drucke dir die nächste Seite aus und schreibe deine Antworten auf – hänge dir den Zettel an einen Platz, den du täglich siehst.

💡 Extra-Tipp: Stell dir vor, du erzählst einer Freundin nach 12 Wochen: „Wow, schau mal, das habe ich geschafft!“ – genau das schreibst du jetzt auf.



Mona Lisa Kaya

MEINE ZIELE

Mein Wunsch für die
nächsten 12 Wochen:



Mona Lisa Kaya

ERNÄHRUNGSPLAN



KALORIEN **KH/P/F**



FRÜHSTÜCK



**MITTAG
ESSEN**



SNACK



**ABEND
ESSEN**

TAG 1

1729 kcal	137g KH/ 83g P 87g F
-----------	-------------------------

Eier: 3 Eier, 1 Stk. Norkornbrot 1 große Tomate, 1 Hand Beeren
444 kcal, 26g KH/28g P/23g F

3 Datteln 15g Walnüsse
169kcal, 40g KH 3g P, 10g F

Kichererbsen Suppe: siehe Rezept
458kcal, 34g KH/18g P/25g F

TAG 2

1795 kcal	132g KH/ 83g P 95g F
-----------	-------------------------

Müsli: 1 EL geschrotete Leinsamen, 1 EL Chiasamen 2 EL Haferflocken, 200g Joghurt, 1 Apfel
450 kcal, 38g KH/20g P/21g F

20g Proteinpulver 1 Banane
170kcal, 21g KH 17g P, 1g F

Ofen-Wurzel-Gemüse mitFeta: siehe Rezept
484kcal, 34g KH/17g P/40g F

TAG 3

1716 kcal	140g KH/ 88g P 78g F
-----------	-------------------------

Porridge: 1 EL geschrotete Leinsamen, 1 EL Chiasamen 5 EL Haferflocken, 15g Protein- pulver, 1 Hand Beeren
420 kcal, 39g KH/24g P/14g F

2 Schreiben Nurkorn Brot, 40g Skyr, 2 Zwetschen
332kcal, 36g KH 12g P, 14g F

Kichererbsenpasta mit Tomatensauce und Feta: siehe Rezept für Sauce
75g Nudeln, 50g Feta
471kcal, 40g KH/28g P/20g F



EINE SCHÜSSEL VOLL LIEBE



ZUTATEN

Die Basis: komplexe Sattmacher-Kohlenhydrate:

→ 40 g Hirse, Vollkornreis, Quinoa, Buchweizen oder Hülsenfrüchtepasta

Dazu Eiweißreiches - als Ergänzung:

→ 50 g Hähnchenbrustfilet oder Fisch (Lachs oder Räucherforelle), 1 hart gekochtes Ei, 100 g Tempeh, 50 g Ziegen-/Schafskäse (Weichkäse oder Feta)

Gemüse, Salat, Kräuter und Obst - für Frische und Farbe:

→ 200 g, z. B. Paprika, Tomaten, Möhren, Salatgurke, junger Spinat, Mangold, Grün-, China-, Weiß- und Rotkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Radieschen; Mango, Beeren, Apfel, Birne, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen oder Pflaumen

Saucen und Dips - als samtige Hülle:

→ 50 g, z. B. auf Basis von Ziegenquark, ungesüßten pflanzlichen Joghurt- oder Quarkalternativen, Nussmusen (Erdnuss-, Mandel- oder Cashewmus), Öl; Würzzutaten wie Senf, Tomatenmark, Pesto, Gewürze und Kräuter

Zuletzt: knackige Extras on top

→ ½-1TL, z. B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Mandeln, Wal-, Hasel- oder Paranüsse (gerne auch geröstet), Mungobohnen- oder Radieschensprossen (alle Mengenangaben für 1 Portion)

ZUBEREITUNG

Eine Bowl setzt sich aus verschiedenen Zutaten zusammen, die sowohl geschmacklich als auch nährstofftechnisch perfekt harmonisieren. Sie ist super einfach zuzubereiten und lässt sich hervorragend vorkochen – ideal für alle, die nach einem langen Arbeitstag keine Lust auf aufwendiges Kochen haben.

Das Prinzip:

Auf einer Basis aus ballaststoffreichen Zutaten wie Hirse oder Quinoa kommen verschiedene Toppings. Immer dabei: nährstoffreiches Gemüse, eine Portion Eiweiß und eine leckere Sauce, die alles miteinander verbindet. So entstehen abwechslungsreiche, vollwertige Mahlzeiten. Achte darauf, dass die Schale groß genug ist, damit du beim Essen alles gut vermischen kannst. Für einen praktischen "Lunch to go" kannst du die Zutaten einfach in ein Vorratsglas schichten – die Sauce separat verpacken und kurz vor dem Essen dazugeben.



LACHS BOWL



40 MINS

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 80 g Vollkornreis
- Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Chinakohl
- 1 Karotte
- 100 g Ziegenjoghurt
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 rote Chilischote
- ½ Bio-Limette
- 200 g Wildlachsfilet
- 1TL Wasabipaste (japan. Meerrettich)
- 20 g helle Sesamsamen
- 1E Öl

ZUBEREITUNG

Den Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen den Paprika und den Chinakohl quer in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Für den Dip das Joghurt mit 2 bis 3 EL Wasser glatt rühren. Den Koriander hacken. Die Chili sehr fein würfeln. Koriandergrün und Chili unter den Ziegenjoghurt rühren, mit Salz und 1 Spritzer Limettensaft abschmecken. Den Lachs halbieren, waschen und trocken tupfen. Auf der Fleischseite salzen und mit Wasabi bestreichen. Den Sesam auf einen flachen Teller geben und den Lachs mit der bestrichenen Seite hineindrücken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachsstücke darin erst auf der Hautseite etwa 5 Minuten braten. Dann wenden und bei nicht zu starker Hitze weitere 2 bis 3 Minuten braten. Zum Servieren den Reis auf Schüsseln verteilen, das Gemüse und den Lachs darauf anrichten. Jeweils 1 Klecks Dip daraufgeben, den übrigen Dip und die restliche Limette in Spalten dazu servieren.

KICHERERBSEN SUPPE MIT KASHEWKERNE



25 MINS

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 Frühlingszwiebeln
- Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 3 TL Olivenöl
- 1-2 TL Harissa (arab. Würzpaste, ersatzweise Sambal Oelek)
- ½ l vegane glutenfreie Gemüsebrühe
- 30 g Cashewkerne
- 30 g ungesüßtes Cashew- oder Mandelmus
- 1-2 EL Orangensaft
- Salz, Pfeffer



Tipp
Die Suppe lässt sich gut auf Vorrat kochen und portionsweise einfrieren. Wenn es mal schnell gehen muss, steht so im Nu ein gesundes Essen auf dem Tisch.

ZUBEREITUNG

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den weißen Teil fein würfeln, den grünen Teil in dünne Ringe schneiden. Die Karotten putzen, schälen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Öl in einem Topf erhitzen und weiße Frühlingszwiebeln und Karotten darin kurz andünsten. Knoblauch und Kichererbsen dazugeben, kurz mitdünsten. Die Harissa einrühren. Die Brühe dazugießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, bis sie leicht bräunen und duften. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Cashewmus und Orangensaft zur Suppe geben und alles im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben noch mit etwas Harissa abschmecken. Zum Servieren die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit Cashewkernen und grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen.



OFEN-WURZEL-GEMÜSE MIT FETA



1 STUND

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 Karotten
- 200 g Pastinaken
- 2 Rote Rüben
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- je 50 g Feldsalat und Radicchio
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Salbei
- 100 g Feta (Schafskäse)

Tipp

Nach Lust und Vorrat lässt sich hierfür auch anderes Wurzel-Gemüse wie Knollensellerie, Petersilienwurzel oder Steckrübe verwenden. Sie können auch nur eine Gemüsesorte nehmen oder ebenso mehr als drei mischen.



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Gemüse putzen und schälen. Karotten längs halbieren oder vierteln und jeweils quer halbieren. Pastinaken schräg in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Rote Rübe in Spalten schneiden (Achtung, die Knollen färben stark ab!).

Das Öl in einer großen Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen, das Gemüse damit mischen und auf dem Blech verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten garen.

Inzwischen für den Salat den Feldsalat verlesen, waschen und trocken tupfen. Vom Radicchio die äußeren Blätter entfernen.

Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Für das Dressing das Tahin mit 4 EL lauwarmem Wasser, Zitronensaft und Kreuzkümmel im Mixer glatt pürieren. Falls nötig, noch mehr Wasser untermixen. Salzen und pfeffern.

Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Nach etwa 35 Minuten Garzeit die Kräuter auf das Gemüse legen, den Feta grob darüberbröseln und alles im Ofen noch 10 bis 15 Minuten garen.

Zum Servieren das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln.

A background image showing fresh tomatoes and basil on the left, and a bowl of thick tomato sauce with a spoon on the right.

TOMATENSAUCE GRUNDREZEPT



40 MINS

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

- Zwiebel
- Knoblauchzehen
- 250 g Knollensellerie
- 2 Karotten
- 1 große Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL getr. Oregano
- 25 g geschroteter Leinsamen
- 25 g Mandeln
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Ahornsirup
- 40 g geriebener Pecorino



Tipp
Die Sauce ist prima für den Vorrat, deshalb ist das Rezept gleich für 8 Portionen. Reste halten sich abgedeckt im Kühlschrank etwa 5 Tage, portionsweise eingefroren mindestens 3 Monate.

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie und Karotten putzen, schälen und grob würfeln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in breite Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf im Öl andünsten. Gemüse dazugeben und etwa 5 Minuten anbraten. Oregano, Leinsamen und Mandeln hinzufügen, Tomatenstücke und etwa 400 ml Wasser dazugießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und offen etwa 25 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensauce vom Herd nehmen und im Topf mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Zur gegarten Pasta servieren und mit Pecorino bestreuen.

DEINE REISE GEHT WEITER

Willkommen im Mama Glow Club

Der Mama Glow Kickstart war nur der Anfang. In nur 5 Tagen hast du gespürt, wie viel Energie, Leichtigkeit und Stärke in dir steckt, wenn du mit deinem Körper statt gegen ihn arbeitest.

Doch wahre Veränderung passiert nicht in 5 Tagen – sie entsteht, wenn du dir erlaubst, dranzubleiben und dir dauerhaft Priorität zu geben.

Genau dafür habe ich den Mama Glow Club geschaffen.

✨ Im Club findest du alles, was du brauchst, um deine Glow-Reise fortzusetzen:

- Kurze, effektive Workouts → für einen straffen Bauch & einen starken Core, die in jeden Mama-Tag passen.
- Einfache, hormonfreundliche Ernährung → leckere Rezepte & klare Impulse ohne Diäten oder Kalorienzählen.

- Routinen, die bleiben → Tools & Strategien, damit du endlich nicht wieder abbrichst.
- Community & Support → du bist nicht mehr allein, sondern Teil einer Gruppe von Frauen, die dich versteht und trägt.

🌟 Dein Ergebnis:

- Ein Körper, in dem du dich wieder wohlfühlst. Mehr Energie für dich und deine Familie.
- Und die Sicherheit, dass du deinen Mama-Alltag mit Leichtigkeit meisterst – ohne schlechtes Gewissen.

👉 Bist du bereit, weiterzugehen?

Dann lass uns im Mama Glow Club deine Reise fortsetzen.

Denn du hast es verdient, dich nicht nur als Mama – sondern als strahlende, kraftvolle Frau zu fühlen.



Mona Lisa Kaya

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Werde Teil der Mama Glow Club Warteliste

 **Melde dich hier an**

Sei von Anfang an dabei – und mach den nächsten Schritt in deine neue Leichtigkeit. Denn du hast es verdient, dich nicht nur als Mama, sondern auch als strahlende, kraftvolle Frau zu fühlen.

☞ Der Club öffnet bald seine Türen – und wenn du dich jetzt auf die Warteliste setzt, bist du als Erste dabei.

Deine Vorteile auf der Warteliste:

- Du erfährst als Erste, wann der Club startet.
- Du sicherst dir exklusive Boni & einen besonderen Wartelisten-Preis.
- Du startest mit einer Community von Frauen, die genauso wie du bereit sind, ihr Strahlen zurückzuholen.



Mona Lisa Kaya