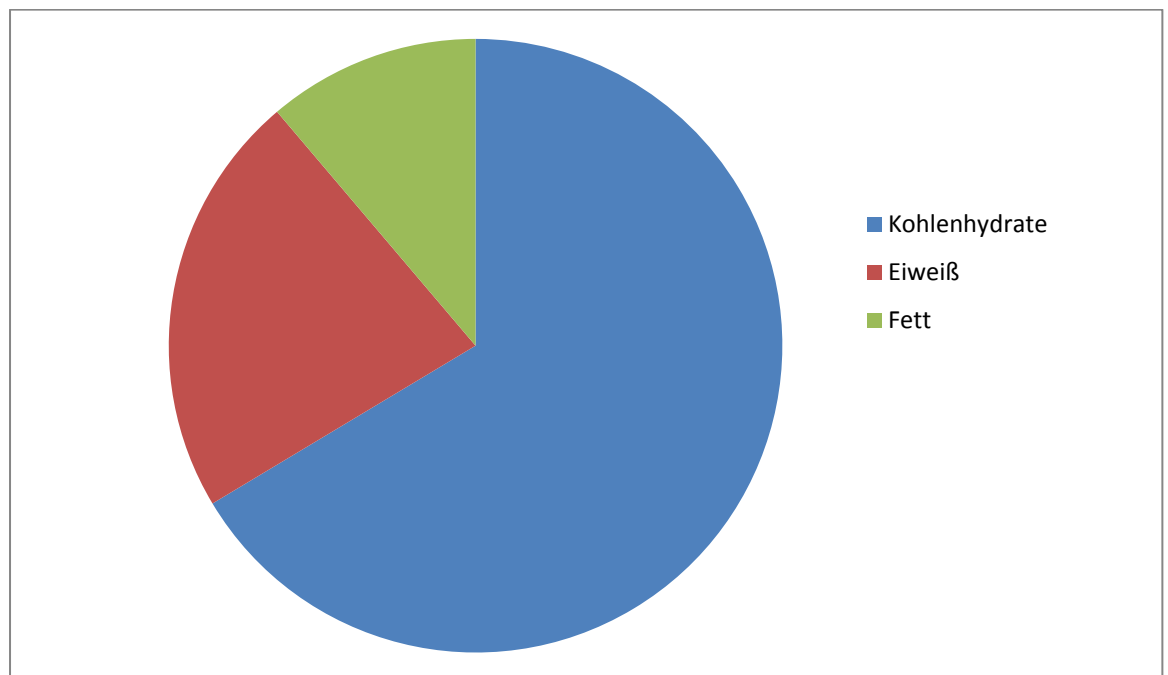


Ernährung

- **Unverarbeitete Lebensmittel**
 - Bsp. (unverarbeitet): Bohnen, Nüsse, bananen...
 - Bsp. (verarbeitet) pizza, frischkäse, marmelade, etc...
- Kuhmilch ersetzen durch **pflanzliche Milch** (hafer, reis, mandel, kokos etc...). wegen Hormonen der Kuh die bei menschen zu verkalkung der Arterien und Reaktionen wie Gewichtszunahme, akne, ekzemen etc. kommen kann.
- Selten bis kein Fleisch, wegen wie auch bei anderen Tierprodukten wie oben gennant zu Verkalkung der Arterien kommt.
- Keine Angst vor **Kohlenhydraten** !!! dass was zu gewichtszunahme o.a. Beschwerden kommt machen ungesättigte Fettsäuren wie bsp. Chips etc. und Zucker !
- **3 große Mahlzeiten** pro Tag → Körper braucht ca.4 St. Zum verdauen, d.h. Ruhe ! bei zu oftem Verzehr wird jedes mal Insulin ausgeschüttet was dich noch Hungriger macht! Snacks sind natürlich erlaubt aber im großen und ganzen 3 Mahlzeiten
- **Wasser** !!! 2,5-3 Liter aber nicht zu viel , sonst Überlastung d. Nieren & möglicher Kaliummangel (Säfte aus dem Supermarkt sollten nicht zur Regel werden, da in denen viele Künstliche Inhaltsstoffe vorhanden sind !) z.b.Orangensaft selbstmachen (1 x 0,3 L reicht im Schnitt pro Tag von dem Vitaminen C –Gehalt aus)
- Immer satt Essen ! um Heißhungerattacken zu vermeiden
- Keine unnötigen Diäten, Diätpillen oder sonstiges!!! Gewichtsreduktion nur von kurzer Dauer ! Um erfolge zu erzielen und diese zu halten musst du eine feste gesunde Lebensweise führen. Die geht nur durch ausgewogene Ernährung



Ernährung

Mahlzeiten

Frühstück wichtigste → (Kohlenhydrate, Vitamine):

- Hafer/dinkelflocken (kohlenhydrate) +Obst (Vitamine) /Beeren(Antioxidantien) +Nüsse (fett)+ warmes Wasser o. Pflanzliche Milch +evtl. ergänzen z.B. durch gepufftes Amaranth(eiweiß)
- Dinkel/Vollkornbrot (kh) + Gemüse + Vegane Brotaufstriche = keine unverträglichkeiten wie bei frischkäse, butter die zu gewichtszunahme o. anderen Reaktionen kommen, da keine tierischen hormone enthalten sind (z.B. championcreme, basilicum/tomatecreme, Avocado !(gesundes Fett , bester Energielieferant für dass Gehirn))

Mittagessen wichtigste → (Kohlenhydrate, Eiweiß, Balaststoffe):

- **Hülsenfrüchte** (Bohnen, Linsen, verschied. Erbsen, Kichererbsen, Mehrkornreis, Quinoa, Amaranth...etc.) ←Eiweiß +Kohlenhydrate
- **Salat** ←(Balaststoffe)+ Samen/kerne z.B. pinienkerner ←Eiweiß/Fett + Bsp. Annanas, Trauben etc. +Dressing selbst machen !!
- Kartoffeln, Süßkartoffeln, Spargel, Mais etc.

Abendessen wichtigste →(Fette, mäßig Balaststoffe /Kohlenhydrate, Vitamine)

- **Salat** ←(Balaststoffe)+ Samen/kerne z.B. pinienkerner ←Eiweiß/Fett + Bsp. Annanas, Trauben etc. +Dressing selbst machen !!
- **Green Smoothie**
 - Blattspinat /Feldsalat
 - Banane/trauben (für geschmack)
 - Wasser / pflanzliche Milch
 - + geschnittenes Obst obenrein ohne zu mixen (Glukose+Fruktose Aufnahme)