



## Ernährung zur Gewichtsreduktion

### 10 - Punkte - Plan

- 3 Mahlzeiten täglich - Regelmäßigkeit ist wichtig- Keine auslassen!
- zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden NICHTS essen (nur trinken- Wasser, Tee, Kaffee ohne Zucker)
- viel trinken, 2-3 Liter stilles Wasser, oder Kräutertee
- Frühstück mit Kohlehydrate und Eiweiß gibt Energie für den Tag. WICHTIG!
- Abendessen mit viel Eiweiß, aber ohne Kohlehydrate, kurbelt Nachts die Fettverbrennung an, wenn wir schlafen.
- Obst nur zu den Mahlzeiten essen, Frühstück und Mittagessen. Nach 16.00 Uhr nicht mehr.
- Vollkornvarianten bevorzugen- machen länger satt, sind gesünder und lassen den Insulinspiegel nur langsam steigen
- auch was Süßes essen - zum Frühstück oder Mittagessen, vermeidet Heißhungerattacken!
- auf Lightprodukte und Süßstoffe verzichten! Auch bei Getränken!
- Gesunde Öle sind wichtig zum abnehmen- Olivenöl- Rapsöl- Leinöl



Unser Körper lässt nur die überflüssigen Pfunde gehen, wenn er alle Nährstoffe bekommt die er braucht! Deshalb ist es wichtig die Nährstoffdichte zu erhöhen und die Kalorienzufuhr zu verringern!