

## Fitter und schlanker mit Eiweiß

Gib dir Morgens schon einen Eiweißschub mit Quark, Er enthält dreimal soviel Eiweiß, als Joghurt oder Butter. Proteine halten auch länger satt, als Kohlehydrate. Und man kommt nicht so schnell in eine Unterzuckerung am Vormittag.

Tanke Aminosäuren mit Shakes aus Obst und Quark. Darin ist wertvolles Kalzium für deine Knochen. Gute Bakterien sind im Joghurt drin für ein super Immunsystem.

Gönne dir öfters Asia- Fitness mit Soja- Produkten. Soja liefert sehr wertvolles Eiweiß besonders für Frauen.

Richtig groß ist der Eiweißanteil in Hülsenfrüchten, Erbsen, Bohnen, Linsen, Erbsen. Ballaststoffe und Mineralien werden gleich mitgeliefert. Die gleichen dann auch den Basenhaushalt wieder aus. So wird der Körper nicht übersäuert. Sauer macht zwar lustig, aber auch dick und Übersäuerung ist eine Ursache für viele Krankheiten und Unpässlichkeiten.

Esse gerne zu Salaten ein gekochtes Ei, auch Thunfisch, Lachs, Pute oder Schinken. Dann hält der Salat auch länger satt . Eier darfst du ruhig täglich essen.

Optimal ist eiweißreiches Geflügelfleisch, enthält weniger Fett, als rotes Fleisch und ist leicht verdaulich.

Für Gehirn und Stoffwechsel ist eiweißreicher Fisch optimal, das darin enthaltene Omega-3 ist pure Nerven- und Hirnnahrung.

Abends kurz vorm schlafen noch eine kleine Eiweißmahlzeit lässt dich besser und tiefer schlafen und du bist morgens ausgeruhter.