

Masterplan bis zum Wunschgewicht

- 3 Mahlzeiten am Tag, dazwischen 4-5 Stunden nichts essen. Möglichst immer zur gleichen Zeit essen.
- Frühstück - energiereich: Kohlehydrate (möglichst Obst, Vollkorngetreide) und Eiweiß
Mittags -v italstoffreich: Kohlehydrate (möglichst Gemüse) und Eiweiß .
Abends - baustoffreich: möglichst viel Eiweiß, Gemüse geht auch, kein Obst.
- viele Super Foods essen: Chiasamen, Aloe Vera, Granatapfelsaft, Gojibeeren und Nüsse. Super Foods versorgen den Körper mit allen Nährstoffen die er braucht, bei gleichzeitig geringer Kalorienzufuhr. Sie helfen beim entgiften, entschlacken und entsäuern, sonst hält der Körper die Fettdepots fest.
- genügend Eiweiß, 2 Gr. pro Kilo Körpergewicht sollen es sein! Möglichst kombiniert aus tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen. Der Körper kann sie in der Kombination am Besten verwerten. 1 Eiweißshake mindestens am Tag trinken, sonst schafft man kaum die benötigte Menge an Eiweiß aus "normalen" Lebensmitteln. Für Frauen besonders gut ist Sojaweiß-Isolat.
- Keine Lightprodukte, egal, ob Zucker-, oder Fettreduziert. Sie machen dicker, als normale Lebensmittel und haben viel Mehr Konservierungsstoffe und geschmacksverstärker.
- Nicht am falschen Fett sparen. Gute Fette sind in Nüssen, Rapsöl, Olivenöl, Leinsamenöl enthalten.
- Ausreichen trinken. Wasser ohne Kohlensäure mind. 1-1,5 Liter am Tag. Oder Kräutertee. Möglichst keine gesüßten Getränke.
- Als Zuckerersatz Birkenzucker verwenden, oder Erythrit. Ist zahnfreundlich, kaum Kalorien und hält den Insulinspiegel flach.