



Super Food Checkliste

- Chiasamen 1 Teelöffel Morgens und 1 am Abend mit reichlich Wasser.
- Maca morgens und Mittags 1 Teelöffel - 1 Kapsel
- Konjak 3 gr. verteilt auf Morgens- Mittags- Abends-möglichst 15 Minuten vor dem Essen mit einem großen Glas Wasser trinken.
- Protein- Eiweiß erhöhen, zu jeder Mahlzeit Protein.
1 Zitrone, den Saft einer halben Zitrone am Morgen (evtl. zum Granatapfelsaft dazu) Und die andere Hälfte am Mittag trinken.
- Granatapfelsaft 50 ml am Tag verteilt auf 2 mal- Morgens und Mittags.
- Viel trinken min. 2 Liter Wasser- Tee
- Kohlenhydrate reduzieren. Brot ersetzen durch Eiweißbrot. Wenig Nudeln, Reis und Co.
- Morgens- energiereich. Protein und Kohlenhydrate Mittags - Vitalstoffreich - Gemüse- Salat- Suppe- Fleisch kleine Menge Nudeln etc. Abends - baustoffreich - viel Eiweiß - Eier, Eiweißbrot-Fleisch, Suppe, Salat, Gemüse, Joghurt etc.
- Eiweißshake- möglichst ein Isolat (Soja) oder Whey-Protein) das sind die hochwertigsten.
- Aloe Vera Gel Circa 60 ml am Tag- morgens 15 Min. vor dem essen