

Checkliste

SUPER FOOD

- ✓ Chiasamen 1 Teelöffel Morgens und 1 am Abend mit reichlich Wasser. (nach 2 Wochen kann man auf je 1 EBL. erhöhen)
- ✓ 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.
- ✓ Kohlenhydrate reduzieren. Brot ersetzen durch Eiweißbrot. Wenig Nudeln, Reis und Co.
- ✓ Protein- Eiweiß erhöhen, zu jeder Mahlzeit Protein
- ✓ Eiweißshake- möglichst ein Isolat (Soja) oder Whey-Protein) das sind die hochwertigsten.
- ✓ Granatapelsaft 50 ml am Tag verteilt auf 2 mal- Morgens und Mittags.
- ✓ 1 Zitrone, den Saft einer halben Zitrone am Morgen (evtl. zum Granatapfelsaft dazu) Und die andere Hälfte am Mittag trinken.

- ✓ 3 Mahlzeiten
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.
- ✓ viel trinken min. 2 Liter Wasser- Tee
- ✓ Leichter Leben Büchlein zum notieren Messen - 1 mal in der Woche! an Brust, Taille, Bauch, Hüfte, Oberschenkel, Oberarme Wiegen - 1 mal in der Woche! Zu nachfolgendem kommen wir noch, weil es ganz wichtig ist... Und ich meine GANZ wichtig! Sich schon mal gedanklich in die Richtung bewegen
- ✓ Dein Ziel - deine beste Powerversion von dir. Wie möchtest du aussehen, wie dich fühlen, wahrnehmen?
- ✓ Dich in Selflove üben... und geduldig, aber beharrlich sein.
- ☐ Dir jeden Tag was Gutes tun! Keine Schoki... es darf was anderes sein.
- ✓ Vorfriede und Dankbarkeit dir selber gegenüber.
Den Blick lenken auf das was schon gut klappt.