

# ERNÄHRUNG IM TAGESVERLAUF

## FRÜHSTÜCK ENERGIEREICH!

Morgens wird die Grundlage für den Stoffwechsel Rhythmus gelegt. In den ersten 120 Minuten sind die Aktivierungshormone bereit und rufen nach "Futter". Deshalb sollten wir in den ersten zwei Stunden unseren Stoffwechsel, damit auch alle Organe, Gehirn, Muskeln und jede Zelle unseres Körper mit Energie versorgen. Das bedeutet vor allen Dingen Kohlenhydrate und etwas "gutes" Fett. Ohne diese morgendlichen Energielieferanten verharrt der Stoffwechsel im Leerlauf und wir sind weder körperlich noch geistig leistungsfähig! Manche Menschen benötigen auch schon morgens mehr Eiweiß. Es hält auch länger satt, als nur Kohlenhydrate.

## MITTAGESSEN VITALSTOFFREICH!

Damit der Stoffwechsel Mittags nicht schlapp macht und weil wir schon viel Energie verbraucht haben, dürfen wir jetzt mit vielen Vitalstoffen nachtanken. Diese sind vor allen Dingen in Obst, Gemüse und Salaten drin. Davon also reichlich verzehren. Sie sollten den Großteil des Mittagessens ausmachen. Dazu dann Fleisch, Fisch, oder Geflügel und als Beilage, Reis, Nudeln, Kartoffeln etc. Besonders die Kombination von Gemüse und Salat mit eiweißreichen Lebensmitteln hilft den Mikronährstoffen in den Stoffwechsel hinein. Nach dem Essen ruhig auch was Süßes. Alle Geschmacksnerven, sauer, süß, salzig, scharf, etc. sollen befriedigt werden, damit Heißhunger keine Chance hat.

## ABENDESSEN BAUSTOFFREICH!

Auf den Energiestoffwechsel des Tages folgt jetzt in der Nacht die Erholungs und Reparaturphase. Jetzt müssen Baustoffe für den Körper her. Für Organe, Muskeln, Immunsystem, den ganzen Organismus. Das bedeutet wir brauchen Eiweiß. Es versorgt unseren Körper mit allen Aminosäuren zum Aufbau. Abends gar nichts zu essen ist eine denkbar schlechte Lösung! Aus was soll sich unser Körper dann aufbauen und regenerieren