



Super Food Checkliste

- Chiasamen 1 Eßlöffel Morgens und 1 am Abend mit reichlich Wasser.
- Maca morgens und Mittags 1 Teelöffel - 1 Kapsel
- Konjak 3 gr. verteilt auf Morgens- Mittags- Abends, bis du dein Wohlfühlgewicht erreicht hast.
- Protein Shake am Tag- pur, oder in anderen Lebensmitteln
- 1 Zitrone, den Saft einer halben Zitrone am Morgen (evtl. zum Granatapfelsaft dazu) Und die andere Hälfte am Mittag trinken.
- Granatapelsaft 50 ml am Tag verteilt auf 2 mal- Morgens und Mittags.
- Leinsamen geschrotet 1-2 Eßlöffel am Tag- pur, oder im Essen
- Basentabs, oder Basenpulver einmal am Tag, oder bei Bedarf, wenn du besonders "sauer" bist.
- Bitterstoffe- Kapseln, oder Tee. 1 mal am Tag,
- Probiotika Kur 1-2 mal im Jahr für 30 Tage. Zwischendurch nach Antibiotika Einnahme.
- 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.
- Essen nach Hormontyp- Proteinquellen beachten
- Viel trinken 1,5- 2 Liter Wasser- Tee