

10 PUNKTE PLAN

- 1** 3 Mahlzeiten täglich - Regelmäßigkeit ist wichtig!
Falls es dir zu viel ist, kannst du eine Mahlezeit durch einen Proteinshake ersetzen!
- 2** Zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden NICHTS essen (nur trinken) Wasser, Tee, Kaffee (in Maßen) ohne Zucker)
- 3** Genug trinken, 2-3 Liter stilles Wasser, oder Kräutertee
- 4** Abendessen mit viel Eiweiß, aber ohne Kohlehydrate, kurbelt Nachts die Fettverbrennung an, wenn wir schlafen.
- 5** Obst nur zu den Mahlzeiten essen, Frühstück und Mittagessen. Nach 16.00 Uhr nicht mehr, wenn du abnehmen willst.
- 6** Vollkornvarianten bevorzugen- machen länger satt, sind gesünder und lassen den Insulinspiegel nur langsam steigen
- 7** Auch etwas! Süßes essen - zum Frühstück oder Mittagessen, vermeidet Heißhungerattacken!
- 8** Auf Lightprodukte und Süßstoffe verzichten! Auch bei Getränken! Gute Süßungsmittel sind Erythrit, Xylit und Stevia (natürlich, nicht chemisch)
- 9** Frühstück mit Kohlenhydraten und Eiweiß gibt Energie für den Tag. WICHTIG!
- 10** Gesunde Öle sind wichtig zum Abnehmen- Olivenöl- Rapsöl- Leinöl, Kokosöl, Hanfsamenöl, aber auch Chiasamen(Öl) und Leinsamen