



[#syvita.at](https://www.syvita.at) / shop.syvita.at



Herzlich Willkommen bei Ihrem persönlichen, individuell abgestimmten Ernährungsplan!

**Ohne gesunde Nahrung
gibt es kein gesundes Leben!**



Ich freue mich, mit ihnen gemeinsam eine optimale Lebensweise zu erarbeiten. Heute ist der beste Tag dazu. Heute ist der

Sie werden sehen, dass bei der begleiteten Gewichtsreduktion nicht nur ihr Gewicht reduziert wird, sondern auch ihre Leistungsfähigkeit durch eine Auswahl von gesunden Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte gesteigert wird.

Mit der Selbsterkenntnis, dass man auch zu den Übergewichtigen gehört, ist der erste Schritt bereits getan. Es folgen kritischen Eigenbetrachtungen und die Frage, wie man nun eine dauerhafte Umstellung der Ernährung erreichen kann. Diese soll ja vor allem keine, oder zumindest nur geringfügige Einschränkungen in der Lebensfreude mit sich bringen.

Gemeinsam erarbeiten wir ihr Wunschgewicht, denn ihr Zielgewicht sollte im Bereich eines gesunden BMI (unter 25) liegen.



In der ersten Sitzung errechne ich ihren Tagesenergiebedarf. Ihr Energiebedarf setzt sich zusammen aus dem **Grundumsatz**, der abhängig vom Alter, Geschlecht und Körperzusammensetzung ist und Ihrem **Leistungsumsatz**. Der Leistungsumsatz wird erfasst mit dem PAL-Wert (= physical activity), der körperlichen Aktivität.

Absolute Priorität beim Abnehmen hat, dass Sie nie das Gefühl bekommen, dass Sie „Hungern“ müssen, deshalb darf der Grundumsatz nie unterschritten werden!!!

Sie würden nicht an der Fettmasse abnehmen, sondern nur die Muskelmasse verringern.

Bedenken Sie, dass auch ihr Herz ein Muskel ist!



Einen kleinen Ausflug in die Ernährungslehre kann ich Ihnen nicht ersparen, da es wichtig ist, dass Sie Verständnis für die Stoffwechselfvorgänge in Ihrem Körper bekommen.

„Welche Lebensmittel erfüllen welche Rolle in unseren Organismus?“

- **Zur Energiebereitstellung:**
 - Kohlenhydrate
 - Fette
 - (Proteine)
- **Zum Aufbau und Erhaltung**
 - Proteine
 - Mineralstoffe und Spurenelemente
 - Wasser (inklusive Elektrolyte)
- **Zum Schutz und zur Steuerung:**
 - Vitamine
 - Essentielle Fettsäuren
 - Mineralstoffe
 - Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe





Die Ernährung ist die energetische und stoffliche Basis aller Lebensvorgänge und Leistungen!

- **Nahrungsenergie wird benötigt für:**
 - mechanische Arbeit (Muskelkontraktionen)
 - chemische Arbeit (Biosynthesen)
 - osmotische Arbeit (Transportleistungen)

Die Auswirkungen von unvernünftigem Abnehmen oder Weglassen von einem wichtigen Energieträger sehen wir ganz eindeutig durch den

„Yo-Yo-Effekt“!



Das heißt: im Zuge einer Diät wird die Kalorienzufuhr oft (zu stark) reduziert. Nach (meist selten) erreichtem Wunschgewicht wird sofort wieder wie vor der Diät gegessen und die Kilos „schießen“ in die Höhe. Der Effekt: Das Ganze beginnt von vorne: Abnehmen - und anschließend mehr Kilos auf der Waage als zuvor.

Was ist passiert?

Der berühmte berüchtigte „Hausverstandkardinalfehler“. Der Mensch setzt „abnehmen“ häufig mit Körperfettreduktion durch „Nichts-Essen“ gleich. Außerdem will die Menschheit ohne Aufwand alles erreichen (vgl. Lottospielen, Wunderfitnessgeräte, Wunderabnehmpillen...). Dieses Wunschdenken funktioniert Gott sei Dank aus rein physiologischen und nicht zu sehr psychologischen Gründen nicht. Der Körper hat durch die verringerte Menge an Kalorien und Nährstoffe auf „Sparflamme“ geschaltet. Diese Anpassung beginnt 2 - 3 Tage nach der Reduktion. Er lernt mit dem Weniger gut auszukommen. Plötzlich - nach Ende der Diät - wird er wieder mit Energie - sprich Lebensmitteln / Kalorien überhäuft, die er gar nicht (mehr) benötigt!



Was macht der Organismus?

Um sich für neue „Notzeiten“ zu wappnen, legt er sich vorsichtshalber eine gute Vorratskammer in Form von Körperfett an!



Was also tun?

1. Ausgewogene, individuell abgestimmte Ernährung

2. Sportliche Betätigung

Wegweiser zu ihrer optimierten Ernährung!

Anteile bei Mahlzeiten am Tagesbedarf:

Frühstück	20%
Zwischenmahlzeit	10%
Mittagessen	25%
Zwischenmahlzeit	10%
Abendessen	25%

Die Verteilung der einzelnen Mahlzeiten ist sehr wichtig um ihren Blutzuckerspiegel konstant zu halten, und um einen zusätzlichen Insulinausstoß zu vermeiden.

Ganz besonderes Augenmerk wird auf das Frühstück gelegt. Sie sollten denn Tag mit einer optimalen Nährstoffzusammensetzung beginnen, um Heißhunger-Attacken Tags über zu vermeiden. Beginnen Sie den Tag mit ein paar Kohlenhydraten (idealerweise Vollkornbrot, Haferflocken, Dinkelkleie, Leinsamen, und wenn Sie fertiges Müsli verwenden, achten Sie darauf, dass keine Zuckerzusätze dabei sind), etwas Eiweiß (Magermilch 1%, Magerjoghurt 1%) und einem Stück Obst oder ein paar Nüssen. Sie können auch einen Teelöffel Butter, oder anstatt dessen zwei Teelöffel gute Diätmargarine verwenden. Vergessen sie nicht, mindestens einen viertel Liter Flüssigkeit in der Früh zu sich zu nehmen, um Ihren Wasserhaushalt zu regulieren.

Diese Aufzählungen sind Vorschläge, sie können sich ihre Mahlzeiten jedoch individuell zusammenstellen. Aber gehen Sie nie ohne Frühstück aus dem Haus!

Genauer besprechen wir auf den folgenden Seiten!

Anteile für die Verteilung der Hautnährstoffe:

Kohlenhydrate	55%
Fette	30%
Protein	10%
Wasser	ca. 2 - 3 l pro Tag



Zum Beispiel: Bei einem Energiebedarf von 2000 Kalorien:

55% - 1100 Kalorien (1 g Kohlenhydrate liefert 4,3 Kalorien) ca. 255 g Kohlenhydrate (daraus sollten mindestens 30 g aus Ballaststoffen stammen)

30% - 600 Kalorien (1 g Fett liefert 9,5 Kalorien) ca. 63 g Fett

15% - 300 Kalorien (1 g Eiweiß liefert 4,3 Kalorien) ca. 69 g Eiweiß

Das war jetzt viel Theorie, nun gehen wir zum praktischen Teil des Ernährungsplanes: 10 goldene Regeln zum Erfolg!

1. Essen Sie vielseitig!

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombinationen und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

2. Gemüse und Obst - Nimm "5" am Tag

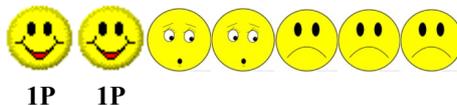
Genießen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, verkocht, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft - idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoide, Flavonoide) versorgt.

Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können!

Für zwei Portionen (P) Obst erhalten Sie zwei lachende Smileys auf Ihrem Wochenplan.

Bitte jede Portion abhaken!

Obst:



Richtwert: Eine Obstportion sollte die Größe einer Handinnenfläche betragen. Es sind höchstens vier Portionen an Obst pro Tag erlaubt.

Für drei Portion Gemüse erhalten Sie drei lachende Smiley zum Abhaken!

Gemüse:



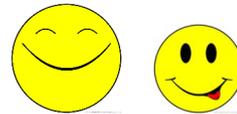


Eine Portion Gemüse entspricht ebenfalls der Größe Ihrer Handinnenfläche. Probieren Sie aus, ob sie Rohkost vertragen, ansonsten bitte Gemüse schonend garen. Für schnelle Küche können Sie auch tiefgefrorenes Gemüse verwenden. Bei Gemüse gibt es kein Limit! Also wenn sie Hunger haben, stürmen Sie den nächsten Gemüseladen.

Sollten Sie gerne Gemüsesäfte (zur Entschlackung gut geeignet) oder Obstsaft trinken, müssten Sie das als eine Obstmahlzeit oder Gemüsezeit einrechnen. Bitte verwenden Sie nur Säfte ohne Zuckerzusatz!

**Die oben beschriebene Menge an Obst und Gemüse muss!!!
jeden Tag verzehrt werden!**

3. Täglich Milch und Milchprodukte



Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe und Mineralien wie Calcium, Phosphor, Kalium und Natrium, sowie einen hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren und Vitamin A und B. Deshalb hat die Milch eine hohe biologische Wertigkeit. Calcium ist ein wichtiges Mineral, sowohl zum Erhalten, als auch zum Aufbau der Knochen und Zähne. Sollte dieses Mineral über längere Zeit fehlen, könnte ein Mangel die Knochendichte verringern oder Zähne, Haare und Fingernägel schwächen. Vitamin A ist wichtig für Augen, Haut und Haare.

Bevorzugen Sie fettarme Produkte wie Magermilch 1%, Joghurt 1%, Kefir, Molke, usw... Achten Sie bei Fastenjoghurts mit der Aufschrift 0% Fett darauf, dass nicht anstelle des Fettes Zucker zugesetzt ist. Das würde die Kalorienzufuhr ungewollt erhöhen. Sie finden den Zucker auf der Etikette des jeweiligen Produkts, auch bei Getränken und Milcherzeugnissen, unter dem Begriff „Kohlenhydrate“.

Tipp! Leiden sie unter Blähungen oder Verstopfung? Bleiben sie über den Zeitraum von 4 – 6 Wochen bei einer Sorte Joghurt, damit sich gute Keime (probiotisch) im Darm ansiedeln können.

Falls sie unter Lactoseintoleranz leiden, können Sie Joghurt oder Sojamilch probieren.

Eine Portion Milch entspricht entweder 1/8 Vollmilch (3,6% Fettanteil), Joghurt (3,6%) oder 1/4 Magermilch (1%) oder Joghurt (1%).



Aus Joghurt und Obst lassen sich wunderbare Shakes zaubern, vielleicht eisgekühlt mit ein bisschen Minze. Schmeckt im Sommer herrlich!

Für eine Portion fettarme Milch haken Sie bitte ein lachendes Smiley ab!

Milchprodukte: 
1/8! 1/8!

Diese Menge sollte weder unterschritten noch überschritten werden und ist auch jeden Tag ein absolutes „must have“!



4. Kohlenhydrate und Ballaststoffe

Der Richtwert für die Kohlenhydratzufuhr richtet sich nach dem Energiebedarf und sollte 50% bis 60% der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Allein der Gehirnstoffwechsel braucht täglich etwa 140 g Kohlenhydrate. Der Supertreibstoff (4,18 Kalorien) kommt vor allem in Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Getreide, Müsli, Haferflocken und Früchten vor. Neben der optimalen Energieversorgung liefern Kohlenhydrate auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, genauso verdauungsfördernde Ballaststoffe sowie Schutz- und Steuerungsstoffe.

Alle diese positiven Vorteile stecken überwiegend in der Vollkornvariante. Das ganze Korn, die Kartoffeln, die verschiedensten Obst- und Gemüsesorten stecken voller gesundheitsfördernder Wirksubstanzen und deren wissenschaftliche Beweise untermauern die vorbeugende Wirkung (z. B.: Verstopfung, Dickdarmkrebs, Übergewicht, Hypercholesterinämie, Diabetes mellitus und Arteriosklerose). Greifen Sie daher regelmäßig zur naturbelassenen Variante, wie z.B. Naturroggensauerteigbrot, Vollkornmehl und -grieß, mit der Schale gedämpfte Kartoffeln und die gewünschten 30 g Ballaststoffe pro Tag sind kein Problem. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.



Zucker „fährt voll ein“

Nahrungsmittel aus Zucker (weiß, braun, Kandis, Dicksaft, Sirup,...) und /oder Weißmehl (Marmeladesemmel, Schokoriegel, Biskuit,...) gelangen sehr schnell ins Blut. Im ersten Augenblick ist das Gehirn hoch erfreut über dieses

„Energie-Feuerwerk“. Gleichzeitig wird aber das Blutzuckergleichgewicht aus der Balance geworfen und das Hormon Insulin kommt ins Spiel. Insulin, das effizienteste Speicherhormon, sorgt für ein rasches und massives Absinken des Blutzuckerspiegels, der letztendlich sogar unter dem Ausgangspegel liegt. Dies hat einen extremen Leistungsabfall zur Folge. Hier kommen sie in den Teufelskreis mit dem „wenn ich nur aufhören könnte!“

Vorsicht: Zucker macht Gusto auf mehr Zucker.



Tipp! Lassen Sie sich die kleinen Gaumenfreuden bloß nicht nehmen, gönnen Sie sich lieber mehr Zeit zum bewussten Genießen und sehen den Zucker künftig als Genussmittel!

Über Kohlenhydrate gibt es noch viele Informationen, die Sie in den Sitzungen erhalten.

Eine Portion an Kohlenhydraten wird entweder in 50 g Rohgewicht (z. B. bei Nudeln oder Reis) oder 100 g gegart gerechnet. Eine Scheibe Brot, oder eine Semmel hat 50 g, eine mittlere Kartoffel hat 50 g und wird auch als eine Portion gerechnet.

Ihr Kohlenhydrat - Tagesbedarf wird für Sie individuell berechnet, je nach Tagesenergiebedarf, wie zu Beginn besprochen (Wissen Sie noch? Grundumsatz + Leistungsumsatz).

Sie dürfen zwischen fünf bis acht Smileys abhaken!

Kohlenhydrate:  

50g 50g 50g 50g 50g



5. Proteine (Eiweiße)



Ohne Eiweiß existiert kein Leben. Wir brauchen täglich circa 1 g Eiweiß / pro Kilogramm Körpergewicht oder 15% (Sportler und Kinder brauchen bis zu 25%) der Energiezufuhr. Nahrungsprotein versorgt den Organismus mit unentbehrlichen Aminosäuren und Stickstoffverbindungen. Für den Erwachsenen besteht ein Bedarf an acht unentbehrlichen, essenziellen Aminosäuren, die unbedingt mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Wertvolle Eiweißlieferanten sind: Topfen, Milch, Joghurt, Cottage cheese, Käse (bitte die fettarme Variante, Magerkäse unter 30% i. Tr.). Fische, Eier (Eiklar), Muskelfleisch und daraus entstandene Produkte, aber auch Nüsse, Samen, Erdäpfel, Getreide, Erbsen, Linsen und Bohnen!

Da wir Milch und Milchprodukte schon extra besprochen haben und Getreide, Erdäpfel, Erbsen, Linsen und Bohnen für die Kalorienberechnung den Kohlenhydraten zugerechnet haben, berechnen wir an dieser Stelle hauptsächlich Käse, Eier, Fleisch und Wursterzeugnisse, aber vor allem die Fische. Sie enthalten wertvolle Nährstoffe wie Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren (wird bei den Fetten extra behandelt) im Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbare Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300g bis 600g Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus.



Sie sehen, wie komplex dieses Thema ist, denn jedes Lebensmittel hat eine Reihe von verschiedenen Inhaltsstoffen, aber es wäre für die Kalorienberechnung zu kompliziert und zu verwirrend, alles in Einzeile zu zerlegen.

Für Sie ist es wichtig, mageres Muskelfleisch zu verwenden, egal ob sie lieber Rindfleisch, Schweinefleisch, Putenfleisch, Hühnerfleisch, usw... bevorzugen. Sie sollten aber nur zweimal in der Woche Fleisch essen. Fisch können Sie auch zweimal in der Woche essen, wenn er Ihnen schmeckt. Bei Käse und Wursterzeugnissen wirklich nur die fettarmen Varianten konsumieren. Sie können beim Einkaufen ruhig an der Wursttheke fragen und sich beraten lassen.

Richtwert: 200g rohes Fleisch ist Ihre Handinnenfläche mit den Fingern.
100g gebratenes Fleisch ist nur Ihre Handinnenfläche



Beim Fisch darf es ruhig ein wenig mehr sein, auch Muscheln, Shrimps, Garnelen sind geeignet.

Falls Sie eine Hypercholesterinämie haben besprechen wir das in den Sitzungen extra, denn dann sollte man auf Obergrenzen bei der Zufuhr von Cholesterin achten!

50 g mageres Muskelfleisch (gebraten) entspricht einer Portion.

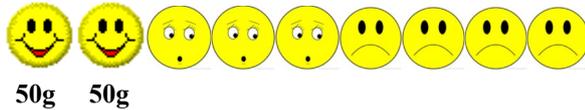
50g magerer Schinken oder Wurstsorten unter 10% Fett ist eine Portion.

50g Magerkäse unter 30% Fett in der Trockenmasse entspricht einer Portion.

1/2 Becher Cottage cheese oder 2 Eckerlkäse mager entsprechen einer Portion.

Für Ihre Proteinzufuhr bekommen Sie zwei bis fünf lachende Smileys zum Abhaken!

Eiweiß:



6. Last, but not least – Die Fette und fettreiche Lebensmittel



Noch ein weiteres schwieriges Thema, dann ist es fast geschafft. Fett ist der potenteste Energielieferant von allen: 9,3 Kalorien pro 1g Fett. Damit kann man mit kleinen Mengen sehr viel Energie aufnehmen. Die tägliche Fettaufnahme soll 30% der Kalorienzufuhr bzw. besser: 1 g Fett / kg Körpergewicht nicht übersteigen. Was Fette / Öle in vielen Fällen so unwiderstehlich macht, ist ihre Eigenschaft als Geschmacksträger. Das ist aber nicht unbedingt eine Frage der Menge, sondern die Art der Zubereitung, denn die macht das Kraut sprichwörtlich „fett“.

Das „Gefährliche“ am Fett ist, dass es sich ganz sanft in das tägliche Essen einschummelt, denn es wiegt fast nichts, macht nicht unbedingt satt und ist außerdem in sehr vielen Lebensmitteln, in denen man es gar nicht so sehr vermuten würde, reichlich enthalten. Begeben Sie sich nicht auf den Holzweg und streichen Sie nicht das ganze Fett aus dem Speiseplan.



Gehen Sie besser zur vernünftigen Auswahl und zum mäßigen Umgang mit Fetten und Ölen über. Geben Sie den pflanzlichen Quellen (z.B.: Oliven-, Raps-, Sonnenblumenöl, Nüssen und Samen, Weizenkeimlingen, Leinsamen, ...) sowie Fischen (Forelle, Lachs, Hering,..) den Vorzug. Halten Sie den Konsum von schädlichen Trans-Fettsäuren, welche bei der Margarineherstellung, beim Frittieren und bei der Fetthärtung entstehen(z.T. in gehärteten Ölen/ Fetten im Hamburger, in Nuß-Nougatcremes, Chips, ...) und von den „gefäßverkleisterten“ Oxysterin (entsteht bei der industriellen Lebensmittelverarbeitung) in vernünftigen Mengen. Daher, je natürlicher und unverarbeiteter das verwendete Öl ist, umso gesünder und wertvoller ist es.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind der Schlüssel zur Gesundheit, da sie in der Prävention und Therapie einer Vielzahl von Erkrankungen nützlich sein können, beispielsweise bei Rheuma, entzündlichen Darm- und Hauterkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blutdruck, Blutfließfähigkeit, Herzrhythmusstörungen und Übertraining.
Therapeutische Zufuhrempfehlung:

30 mg Omega-3-Fettsäuren pro Kilogramm Körpergewicht.

Für die richtige Fettsäurenbalance (5 Teile Omega-6-FS und 1 Teil Omega-3-FS) sollten unbedingt der Fisch- und der Nussverzehr den Vorzug erhalten. Diese lebenswichtigen Fettsäuren bilden positiv präventive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System, zur Krebsvorbeugung und auch zur Abwehrstärkung (Immun- und Stressschutz). Bei entzündlichen Prozessen können Omega-3-Fettsäuren zur Linderung verhelfen.

Die pflanzliche „Vorstufe“ **alpha-Linolensäure** findet sich in manchem grünen Blattgemüse und in pflanzlichen Ölen wie Lein-, Raps-, Walnuss- und Sojaöl. Die Omega-3-FS werden den hochungesättigten Fettsäuren zugeordnet. Dieser Fettsäure, die besonders in Fischölen vorkommt, wird eine wichtige gesundheitliche Bedeutung zugesprochen.

Tipp! Kaufen Sie sich eine antihafbeschichtete Pfanne und kochen Sie immer bei mittlerer Hitze!

Fettarme Saucen: Es muss nicht immer Schlagobers oder Creme fraiche sein, um eine delikate Saucen zu zubereiten. Verwenden Sie verschiedene Gewürze. Natürlich muss eine Sauce auch sämig sein, was mit etwas Maizena, einen Esslöffel Vollkornmehl oder einer zerdrückter Kartoffel -



jeweils mit etwas Magermilch verrührt - genauso gut erreicht werden kann wie mit Schlagobers. So muss niemand auf den Geschmack leckerer Saucen verzichten und kann diese ruhigen Gewissens genießen.

Richtlinie:

Ihr Tagesbedarf liegt je nach Körperwicht bei ca. 70 – 80g Gesamtfett.

Davon sollten mindestens 10 – 13g Omega-3-FS sein.

1 Teelöffel sind ca. 5g Butter, Pflanzenmargarine oder Pflanzenöle

1 Esslöffel sind ca. 10gr Butter, Pflanzenmargarine oder Pflanzenöle

Also gehen Sie sparsam damit um, denn sechs bis neun Esslöffel Fett über den Tag verteilt sind gleich weg. Bedenken Sie, dass in Fertiggerichten und Fertigbackwaren zu viele und meist sehr schädliche Fette verwendet werden, da sie eben sehr billig sind. Verwenden Sie solche Produkte, müssen Sie selbst auf den Etiketten nachschauen und die beinhaltete Fettmenge einberechnen.

Ein lachender Smiley steht für 10g Fett. Sie erhalten je nach Energiebedarf sechs bis neun Smileys zum Abhaken!

Fette: 
1EI 1EI 1EI 1EI 1EI 1EI

Seien sie gewissenhaft, haken Sie bei den Fetten und fettreichen Lebensmitteln genau ab und überschreiten Sie Ihren Tagesbedarf nicht. Ansonsten wären Ihre Bemühungen gefährdet!

Bedenken Sie, dass Sie bei den anderen Smileys immer einen kleinen Spielraum haben, an hungrigen Tagen sollten Sie alle verbrauchen!



7. Trinken Sie reichlich Flüssigkeit!



Was passiert bei Wasserverlust?

-1% Wasserverlust:

Konzentration lässt merklich nach
Körpertemperaturanstieg
Die Blutkonzentration steigt an und bewirkt sowohl die erhöhte Neigung zu Muskelkrämpfen als auch die Volumssenkung des Blutplasmas, wodurch die Osmolarität (= die Konzentration an in Wasser gelösten osmotischen Teilchen wie Elektrolyte und Kohlenhydrate) des Blutes ansteigt. Durch diesen Anstieg nehmen Herzminutenvolumen, Blutdruck, Durchblutung der Extremitäten, der Sauer- und Nährstofftransport zur aktiven Muskulatur ab!

-2% Wasserverlust:

Die Ausdauer verringert sich um 20%, aber bereits vorher macht sich ein Mangel an Motivation und Wille bemerkbar.

-3% Wasserverlust:

Es kommt zu einer deutlichen Abnahme der Durchblutung der Gelenkmuskulatur.

Jetzt macht sich erst das Gefühl Durst bemerkbar!



Der tägliche Wasserumsatz beträgt etwa 6% des Körperwassers (daher bei Kindern 0,7l bis 2 l, bei Erwachsenen zwischen 1,8l bis 3 l).
Damit Sie nicht immer mitrechnen müssen, trinken sie jede Stunde 1/8l Wasser um ihre Wasserbalance auszugleichen.



Als Getränke sind geeignet: Wasser, Mineralwasser (eine kleine Menge, es sei denn, es handelt sich um kohlenhydratarmes Mineralwasser!), ungesüßte Tees (z. B. Grüner Tee hat viele Inhaltsstoffe, aber auch alle anderen Tees sind geeignet), Diätlimonaden.

Sie dürfen Kaffee in angemessener Menge trinken, aber bitte ohne Zucker! Können Sie auf Milch und Zucker nicht verzichten, müssen Sie das oben bei Ihren Smileys berücksichtigen. Kaffee in normaler Stärke wird nicht zu ihrer Wasserbalance hinzugerechnet, da er nämlich entwässernd wirkt. Ansonsten ist Kaffee in normalen Mengen, ein bis zwei Tassen pro Tag gesund!



Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden. Alkohol ist auch ein potenter Energielieferant:

1 g Alkohol = 7,1 Kalorien.

Wenn Sie können, vermeiden Sie während Ihrer Gewichtsreduktion Alkohol ganz, ansonsten müssen Sie die aufgenommene Menge bei Ihrer Kalorienberechnung miteinbeziehen und dafür wertvolle Lebensmittel und Nährstoffe weglassen.

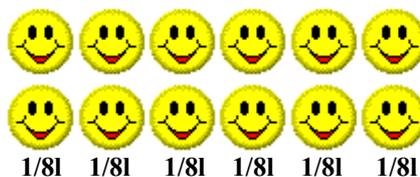
Wenn Sie jede Stunde 1/8 Wasser trinken, erhöhen Sie Ihren Grundumsatz um 50 Kalorien pro Tag! In einer Woche sind das immerhin 350 Kalorien.

Das ist schon einiges und nicht schwer umzusetzen!

Wenn man bedenkt, dass man für 200 Kalorien mindestens eine halbe Stunde am Hometrainer oder Stepper verbringen muss, ist das ganz schön viel.

Bitte haken Sie zehn bis zwölf verdauungsfördernde, entschlackende Smileys ab!

Wasser:





Ahoi, Land in Sicht, wir sind bald fertig!

8. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (zum Beispiel Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Bevorzugen Sie jodiertes Speisesalz.

Tipp! Besuchen Sie doch einmal einen Asia Shop, es gibt viele herrliche Gewürze und man kann auch einmal Sojasauce verwenden.



9. Schmackhafte und schonende Zubereitung

Garen Sie die Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, so weit es geht, kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett.

Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

10. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Bedenken Sie, dass das Sättigungsgefühl erst nach ca. 20 Minuten eintritt. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

So, das waren die wichtigsten Wegweiser zu einer optimierten Ernährung.

**Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung.
Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.**

Viel Spaß und viel Glück bei ihrer optimierten Lebensweise!





Wochenplan

Montag

Obst: 😊😊 😐 😐 😞 😞 😞

Gemüse: 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

Milchprodukte: 😊😊 😐 😐 😞 😞 😞 😞

Kohlenhydrate: 😊😊😊😊😊😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Eiweiß: 😊😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Fette: 😊😊😊😊😊😊😊😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Wasser: 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

Dienstag

Obst: 😊😊 😐 😐 😞 😞 😞

Gemüse: 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

Milchprodukte: 😊😊 😐 😐 😞 😞 😞 😞

Kohlenhydrate: 😊😊😊😊😊😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Eiweiß: 😊😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Fette: 😊😊😊😊😊😊😊😊 😐 😐 😐 😐 😐 😐 😐

Wasser: 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊



Mittwoch

Gemüse:



Milchprodukte:



Obst:



Kohlenhydrate:



Eiweiß:



Fette:



Wasser:



Donnerstag

Gemüse:



Milchprodukte:



Obst:



Kohlenhydrate:



Eiweiß:



Fette:



Wasser:





Freitag

Gemüse:

Milchprodukte:

Obst:

Kohlenhydrate:

Eiweiß:

Fette:

Wasser:

Samstag

Gemüse:

Milchprodukte:

Obst:

Kohlenhydrate:

Eiweiß:

Fette:

Wasser:



Sonntag



Herzlichen Glückwunsch, Sie haben schon eine Woche geschafft!

**Na, war ja wirklich nicht so schwer, bei so viel lachenden Gesichtern.
Am Ende werden Sie lachen. Sie haben heute frei, weil Sonntag ist?
Heute tun Sie sich etwas Gutes. Es darf ruhig eine Portion extra sein.**

**Ich meinte, eine Trainingseinheit mehr natürlich,
oder was meinten Sie denn?**

Schönen Sonntag, viel Lebensfreude und Spaß wünscht

Sylvia Rudelics

Bleib fit im Leben!



Sylvia Rudelics

Ernährungs - & Präventionscoach, Naturpraktikerin
Aromaexpertin, Humanenergetikerin, Yogatrainerin

