



Ernährungsempfehlungen zur Gewichtsreduktion

- Milchprodukte, Zucker, Schweinefleisch und Weizenmehl (Brot!) vermeiden. Bei Milchprodukten eher auf Ziegen- und Schafmilchprodukte umsteigen: Kleinere Eiweißmoleküle als bei Kuhmilch, die der menschlichen Eiweißstruktur ähnlicher und dadurch besser verwertbar sind! Pflanzliche Milch ist jedoch die bessere Alternative (z.B.: Soja-, Hafer- oder Mandelmilch).



- Genügend schlafen, vorzugsweise vor 23:00 zu Bett gehen
- 3 Mahlzeiten pro Tag: 2/3 Gekochtes, 1/3 Rohes – Viel Gemüse und auf hohen Ballaststoffanteil achten

- Pausen zwischen den Mahlzeiten von 3-5 Stunden einhalten. Hungergefühl (v.a. 1-2h vor einer Mahlzeit) zulassen, nicht sofort irgendetwas essen! Wenn vor dem Abendessen Heißhunger auftritt (nach dem Heimkommen aus dem Büro muss sofort etwas gegessen werden) auf Trockenfrüchte, Obst oder Gemüse (Gurke, Tomate, Stangensellerie..) mit einer kleinen Portion Nüsse zurückgreifen



- Das Frühstück ist am wichtigsten! Es sollte aus rohem Obst bestehen, eventuell zu Saft gemixt, und nicht gleichzeitig mit Kaffee eingenommen werden. Nach 1-2 Stunden können dann komplexe Kohlehydrate (z.B. Vollkornbrot) verzehrt werden.
- Als „Snack“ zwischen den Hauptmahlzeiten Obst (zB Apfel) mit einem großen Glas Wasser nehmen; enthält zwar Fruktose, allerdings in Synergie mit verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen, die den Körper (v.a. Gehirn, Muskeln) den Zucker besser verwerten lassen; auch Trockenfrüchte eignen sich gut.



- Beim Kochen auf hochwertige Pflanzenöle setzen! Wichtig: Nur kaltgepresste und, wenn möglich, Bio-Öle verwenden.
- Langsam essen, bewusst auf das Sättigungsgefühl achten!
- Regelmäßige sportliche Betätigung einhalten. Nicht mit leerem Magen!

Entspannungsübungen
für emotionale Ausgeglichenheit (Yoga...)



- Pro Tag etwa 2 Liter gekochtes, auf Körpertemperatur abgekühltes Wasser trinken, bei sportlicher Betätigung bis zu drei Liter –Nicht mehr.
- Auf ausreichende Jodzufuhr achten- Vorzugsweise frische Jodquellen essen, wie etwa Algen (mitkochen in Essen!). Jod-Ersatzpräparate (zB „Braunalge“) zum Essen einnehmen (bessere Verwertbarkeit durch den Darm in Verbindung mit Fett)
- Bereiten Sie sich selbst eine Teemischung zu, die Sie im Verlauf des Tages immer wieder mit heißem Wasser aufgießen können: 1 TL Gojibeeren+ 5 Stück Chrysanthemen+ ½ TL Grüner Tee+ ½ TL Süßholz.
- Gemüse schälen, da die Schalen oft mit Pestiziden belastet sind. Nicht schälbares Obst und Gemüse vor Konsum 10 Minuten in warmem Wasser mit einem Schuss Essig einweichen lassen, gründlich abspülen und dann erst genießen.

