

TIPPS ZUR AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

In diesem Monat, der im Zeichen des „Loslassens“ und der Veränderung steht, möchte ich dir helfen, gute Gewohnheiten zu entwickeln und die Grundlagen gesunder Ernährung zu verstehen. Bitte notiere dir alles – sowohl deine Pläne als auch deren Umsetzung.

Beginne täglich mit kleinen Einheiten aus meinem kostenlosen [YouTube-Kanal](#). Zusätzlich empfehle ich dir, täglich einige tausend Schritte mehr zu gehen – es müssen nicht sofort 10.000 sein. Viele Übungen können auch einfach auf einer Treppe absolviert werden.

Deine erste Mahlzeit solltest du erst dann einnehmen, wenn du wirklich Hunger hast. In der Zwischenzeit kannst du gerne Kaffee oder Tee genießen, aber versuche, Zucker und auch Honig wegzulassen. Ein Schuss zuckerfreie Mandelmilch ist in Ordnung. Trinke direkt nach dem Aufstehen den Saft einer Zitrone in 300 ml heißem Wasser – diesen Monat kümmern wir uns auch um die Leberpflege.

Falls du keine Zitrone zur Hand hast oder Abwechslung möchtest, kannst du stattdessen einen leckeren [APPLE VINEGAR](#) oder ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig trinken.

Einen universellen Ernährungsplan gibt es nicht, da jeder Mensch unterschiedliche Vorlieben und einen eigenen Biorhythmus hat. Viele Menschen, insbesondere wenn sie aus sozialen Gründen erst abends essen, haben morgens keinen großen Hunger. Andere hingegen können ohne ein ordentliches Frühstück nicht funktionieren. Lass uns die verschiedenen Typen betrachten:



DER FRÜHSTÜCKSTYP

Dieser sollte ein nahrhaftes, eiweißreiches Frühstück mit genügend Zeit genießen. Jede Mahlzeit verdient Zeit, gründliches Kauen und Ruhe. Das Sättigungsgefühl stellt sich frühestens nach 20 Minuten ein. Wenn du Brot isst, wähle ein vollwertiges, körnerreiches Brot und vermeide Margarine – bevorzuge stattdessen gute Butter von grasgefütterten Kühen. Eier sind auch eine ausgezeichnete Wahl, da sie sättigen, gesunde Fette und viele Vitamine, darunter Vitamin D, sowie einen hohen Cholingehalt liefern, welcher die Leber regeneriert. Die Art der Zubereitung (Rührei, Spiegelei, hart gekocht etc.) ist dabei nebensächlich.

Bei der Zubereitung eines Rühreis oder Omeletts könntest du gleichzeitig eine große Menge an Ballaststoffen integrieren.

Ein Exkurs zu den Ballaststoffen: Sie gehören zu den Kohlenhydraten, obwohl sie keine Kalorien liefern. Ballaststoffe sind im Grunde kalorienfreie Pflanzenfasern, die sättigen und den Blutzuckerspiegel stabilisieren. Sie wirken im Darm wie eine Art Isolierung, die verhindert, dass Kohlenhydrate zu schnell ins Blutgefäßsystem aufgenommen werden. Je mehr du davon isst, desto besser ist es.

Wenn du dich eher auf Gemüse als auf Obst konzentrierst, funktioniert dies noch besser, da Obst wiederum mehr Kohlenhydrate liefert. Halte dich bei der Auswahl des Gemüses am besten an regionale und saisonale Produkte.

Experimentiere gerne mit verschiedenen Kohlsorten, Wurzelgemüse und lass dich im Supermarkt oder auf dem Markt zu neuen Ideen inspirieren. Die meisten Gemüsesorten passen hervorragend in ein Omelett, besonders empfehlenswert sind häufig rote Zwiebeln. Spare auch nicht an Kräutern, denn sie tragen zur Verbesserung des so genannten Säure-Basen-Gleichgewichts bei.

Ein weiteres Beispiel: Orangensaft liefert reinen Fruchtzucker und lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Eine ganze Orange enthält zwar die gleiche Kalorienmenge, aber aufgrund ihrer Ballaststoffe steigt der Blutzuckerspiegel wesentlich langsamer an. Warum ein hoher Blutzuckerspiegel das Abnehmen verhindert und müde macht, erkläre ich später.



DER NICHT-FRÜHSTÜCKER

Dieser Typ kann seine erste Mahlzeit verzögern, bis er wirklich Hunger verspürt. Wichtig ist, ausreichend zuckerfreie Flüssigkeiten zu sich zu nehmen, beispielsweise einen Eiweißshake ohne Zucker oder Kohlenhydrate, wie sie in meiner Linie zu finden sind.



DAS MITTAGESSEN FÜR ALLE TYPEN

Auch hier gilt: intuitiv essen. Nicht essen, nur weil es die Uhr oder die Mittagspause vorgibt. Einen vorbereiteten Salat, eine Bowl oder ein Vollkornbrot gehen auch im Home-Office oder Büro. Wenn diese Mahlzeit die Hauptmahlzeit ist, berücksichtige eine kleine Portion Eiweiß, idealerweise aus den [LUPINEN EIWEISS TABS](#) in deinem Paket, gefolgt von Ballaststoffen. Genieße die Mahlzeit möglichst „clean“, also ohne Saucen und Käsetoppings.



DAS ABENDESSEN

Sollte die größte und kalorienreichste Mahlzeit am Abend stattfinden, nimm bitte 30 Minuten vorher die [MOROSLIM](#) Kapsel ein. Diese unterstützt einen stabilen Blutzuckerspiegel und fördert die Thermogenese in den Zellen. Vor der größten Mahlzeit kannst du auch drei [LUPINEN EIWEISS TABS](#) einnehmen.

Denke daran, dass eine ausgewogene Ernährung, die auf deinen individuellen Bedürfnissen basiert, der Schlüssel zu einer erfolgreichen Gesundheits- und Fitnessroutine ist.



DER STABILE BLUTZUCKERSPIEGEL

Schließlich fehlt nur noch eine kurze Erklärung, warum ein stabiler Blutzuckerspiegel nicht nur grundlegend wichtig für den Gewichtsverlust ist, sondern auch dazu beiträgt, sich nach den Mahlzeiten satt und zufrieden zu fühlen.

Je höher der Zuckergehalt einer Mahlzeit ist, und je einfacher die Zuckerform (zum Beispiel Gummibärchen im Vergleich zu einem Apfel, obwohl beides im Wesentlichen Zucker ist), desto mehr Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet. Obwohl wir dieses Hormon benötigen, ist es schädlich, zu viel davon und vor allem zu oft am Tag zu haben. Insulin sorgt dafür, dass Zucker aus dem Blut in die Zellen transportiert wird, wo er jedoch selten sofort verbrannt wird. Stattdessen gelangt er oft in die Leber und von dort in den Bauchbereich. Zudem führt ein schnelles Absinken des Blutzuckerspiegels im Gehirn zum Hungergefühl. Diesem überwiegend chemischen Prozess können wir vorbeugen, indem wir die Reihenfolge der Nährstoffe in einer Mahlzeit beachten: Zuerst eine kleine Portion Eiweiß, dann Ballaststoffe, gefolgt von mehr Eiweiß und natürlich auch Kohlenhydraten. Versuche, dich daran zu gewöhnen, möglichst lange Pausen von mindestens vier Stunden zwischen den Mahlzeiten einzuhalten, damit der Insulinspiegel sinken und Stoffwechselaktivitäten sowie Autophagie (Zellreinigung) stattfinden können.

Ich habe dir zu diesem Zweck auch meine [BK GYMNASTIKMATTE](#) als Geschenk beigelegt. Versuche, dich täglich damit zu beschäftigen. Pilates, Yoga oder Bodenübungen verbessern nicht nur deine Körperspannung, deine Silhouette und deine Figur, sondern vor allem auch deine Stimmung. Bewegung steigert grundsätzlich deinen Stoffwechsel, selbst im Schlaf, und eine kleine meditative Einheit auf der Matte hilft, Stresshormone abzubauen, die ebenfalls oft für die Einlagerung von Bauchfett verantwortlich sind.

Viel Freude und vor allem viel Erfolg mit diesem Set! Ich hoffe, ich konnte dir ein wenig weiterhelfen und freue mich darauf, dich auch zukünftig auf deinem Weg zu einem zufriedeneren Ich begleiten zu dürfen.

FÜR VIELE WEITERE ERNÄHRUNGSTIPPS, FOLGT MIR AUF MEINEN SOCIAL MEDIA KANÄLEN:

