

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Phase 1: Reset

	Phase 1 Woche 3	Phase 2 Woche 3 - 4	Phase 3 Woche 5 - 6	Phase 4 Woche 7 - 8	Phase 5 Woche 9 - 10	Phase 6 Woche 11 - 12	Beispiel Detox-Tag
	RESET		ADAPT		REVIVE		CLEANS
Jeden Morgen in jeder Phase: WAKE-UP-REFRESHER							
Frühstück	VITAMIN BOMB	VITAMIN BOMB	HAPPINESS BOWL	POWER BREAKFAST	PERFECT START	POWER BREAKFAST	KICK-OFF BOOST
Snack	x	VEGGIE SNACK	LEAN SNACK	LEAN SNACK	VITALITY SNACK	VITALITY SNACK	LEAN SNACK
Mittagessen	CLEANSING SOUP	CLEAN SALAD	STAY FOCUSED MEAL	CLEAN SALAD	STAY FOCUSED MEAL	CLEAN SALAD	CLEAN SALAD
Snack	ENERGY JUICE	ENERGY JUICE	FIBER SMOOTHIE	GREEN SMOOTHIE	CHOCOLATE TREAT	PROTEIN SMOOTHIE	ENERGY JUICE
Abendessen	CLEANSING SALAD	LEAN VEGGIE GRILL	LEAN SALAD	STAY FOCUSED MEAL	LEAN MEAL	STAY FOCUSED MEAL	ANTI-AGING MEAL
Vor / Nach dem Workout	x	PROTEIN BOMB	VANILLA SMOOTHIE	KIWI SMOOTHIE	BANANA SMOOTHIE	RESTORE SNACK	x
Makros	35 % Kohlenhydrate 25 % Proteine 40 % Fette						55 % Kohlenhydrate 15 % Proteine 30 % Fette
	Fokus: Kalorien Obst, Gemüse, Protein	Fokus: Makros Kohlenhydrate 20-40g mageres Protein	Fokus: Makros Kohlenhydrate 20-40g mageres, fettiges Protein	Fokus: Makros Kohlenhydrate 20-40g mageres & fettiges Protein gute Fette, Milchprodukte	Fokus: Makros Alle Lebensmittel Kohlenhydrate 60-100g	Fokus: Makros Alle Lebensmittel Kohlenhydrate 60-100g Cheat Meals/ Detox-Tag	Fokus: Kalorien Obst, Gemüse, Protein

Wichtig einzuhalten:

- Diese Ernährung zielt auf schnelle und einfache Gewichtsreduzierung ab, wobei in Phase 1. + 2. allerdings einige der für jeden Tag empfohlenen Nährstoffe entfallen. Du solltest dich in Phase 1. + 2. lediglich auf deine Kalorienzahl konzentrieren. Wenn du dann abnimmst und sicherer wirst, kannst du ab Phase 3. auch die Makronährstoffe (Makros): Proteine, Kohlenhydrate und Fette kontrollieren und steuern.
- Halte dich strikt an die empfohlenen Tagesrationen und die Ernährungsvorgabe.
- Alle 3-4 Stunden essen.
- Kaffee, Alkohol, Zucker ist in Phase 1 + 2 nicht erlaubt.
- Trinke mindestens 2 Liter Wasser ohne Kohlensäure am Tag.

Tipps zur Umsetzung:

- Koche vor, sodass du dein Essen immer bereit hast. Geniesse die Mahlzeiten am besten zu Hause.
- Vermeide es mit einem leeren Magen einkaufen zu gehen.
- Tipp: Detox-Gemüsesuppe wobei die Menge unbegrenzt ist bis dein Sättigungsgefühl eintritt. Langsam essen, je Löffel 20x kauen, zwischen jeder Schüssel 10 min warten. Alternativ: gemischter Blattsalat oder Antipasti-Gemüse-Salat. Im Restaurant: Suppe ohne Sahne, Salate ohne Dressing.

Lifestyle und Mindset:

- Teile dein Detox-Vorhaben einer vertrauenswürdigen Person mit (vielleicht macht er / sie mit?).
- Gehe allen Versuchungen aus dem Weg und halte dein Ziel immer vor Augen.
- Vielleicht kämpfst du ein wenig mit Kopfschmerzen und Müdigkeit durch die Entzuckerung und den Entkoffeinierungsprozess. Gönn dir viel Schlaf, eine Massage oder relaxen am Abend.

Nicht erlaubt:

- Jegliche Produkte, die nicht in der u.s. Phasenkarte aufgelistet werden, wie Kaffee, alkoholische Getränke, zuckerhaltige Getränke (Fruchtsäfte und Softdrinks), Instantgetränke (Instant-Kaffee, Instant-Tee, Instant-Suppen und Sirup), sowie Käse, Milch oder Kondensmilch, dürfen nicht verzehrt werden.

Körperliche Aktivität:

- Bewege dich mindestens 30 Minuten am Tag (Fahrrad nehmen oder zu Fuss zur Arbeit gehen).
- Mache 2 x das Mobilisierung-Workout mit der YHC-App (Im Aktivitätenkalender).
- Vor dem Schlafengehen: 2 Tabletten Kalzium, Magnesium, Zink. Schlaf stärkt das Immunsystem und repariert beschädigte Zellen. Die Leber „entgiftet“ und der Darm-Stoffwechsel kommt zur Ruhe.

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Dein 3-Tages-Beispiel-Menü:

Ernährungsangaben für den Mann / Ernährungsangaben für die Frau, alle Grammangaben geben das rohe Produkt an.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Wake-Up-Refresher: 250 ml gekochtes abgekühltes Wasser mit ½ gepressten Zitrone			
Frühstück	150 g Himbeere + 2 Eier 100 g Himbeere + 1 Ei	150 g Erdbeere + 2 Eier 100 g Erdbeere + 1 Ei	150 g Brombeere + 2 Eier 100 g Brombeere + 1 Ei
Mittagessen	300 g gemischter Salat 100 g Tomaten 3 EL Apfelessig / 1 EL Olivenöl 200 g gemischter Salat 80 g Tomate 2 EL Apfelessig / 1 EL Olivenöl	DETOX-Gemüsesuppe unbegrenzte Anzahl oder Grill-Gemüse 300 g 200 g	300 g gemischter Salat 100 g Gurke 100 g Paprika 3 EL Apfelessig / 1 EL Olivenöl 200 g gemischter Salat 100 g Gurke 80 g Paprika 2 EL Apfelessig / 1 EL Olivenöl
Snack	Tee unbegrenzte Menge 150 g Wassermelone oder Beeren 100 g Wassermelone oder Beeren	Tee unbegrenzte Anzahl 200 ml Orangensaft + 1 Ei 150 ml Orangensaft + 1 Ei	Tee unbegrenzte Menge 150 g Wassermelone oder Beeren 100 g Wassermelone oder Beeren
Abendessen	DETOX-Gemüsesuppe unbegrenzte Anzahl 2 Eier 1 Ei	Grill-Gemüse 300 g 200 g	DETOX-Gemüsesuppe unbegrenzte Anzahl 2 Eier 1 Ei

Einkaufen auswählen / austauschen für Phase 1:

Gemüse/ Salate/ Kohlenhydrate:	Obst:	Proteine:	Fette/ Öle/ Essig:	Getränke:	Sonstiges:
Spinat	Blau-/Heidelbeeren	Eier	Olivenöl	Teesorten:	Alle Gewürzsorten:
Salate alle Sorten	Wassermelone	Pilze	Apfelessig	Johanniskräutertee	Lorbeerblatt
Erbsen	Himbeeren	Tofu	Kokosöl	Ingwertee	Zimt
Sprossen	Brombeeren		Rapsöl	Rooibostee	Kurkuma
Tomaten	Erdbeeren		Leinöl	Grüntee (alle Sorten)	Vanille
Lauch	Zitrone		Apfelessig	Brennesseltee	Ingwer
grüner Spargel	Orange				Chili
Strauch	Grapefruit				Paprika
Frühlingszwiebeln	Ananas				Knoblauch
Rucola	Kiwi				Curry
Gurken	Mango				Gemüsebrühe ohne Hefe
Radieschen	Granatapfel				
Karotten	Kaki				Kräuter:
Rosenkohl					Petersilie, Sellerie
Blumenkohl					
Zwiebeln					Nahrungsergänzung:
Pastinaken					Magnesium / Kalzium /
Chinakohl					Zink
Paprika (alle)					geschälte Flohsamen
Fenchel					
Brokkoli					
Knollensellerie					
Zucchini					