

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Phase 2: 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
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:

- Halte dich strikt an die empfohlenen Tagesrationen, Ernährungsvorgabe für die nächsten 11 Tage.
- Alle 3-4 Stunden essen.
- Kaffee, Alkohol, Zucker ist in Phase 1 + 2 nicht erlaubt.
- Trinke mindestens 2 Liter Wasser ohne Kohlensäure am Tag.
- Nimm maximal 20 g Kohlenhydrate pro Mahlzeit zu dir.
- Ernähre dich hauptsächlich von Gemüse und fettarmen Proteinquellen.
- Esse keine fettigen Fische oder fettiges Fleisch (Lachs / Thunfisch / rotes Fleisch).
- Nimm keine Milchprodukte zu dir, nur pflanzliche (Milch)Produkte.

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.
- Wähle ein Restaurant/Supermarkt/Theke wo du gesunden Lebensmitteln selbst zusammenstellen kannst.
- Vermeide es mit einem leeren Magen einkaufen zu gehen.
- Versuche deine Proteinquellen abzuwechseln.
- Würze gut und viel, so wird dein Essen nicht langweilig schmecken.
- Dressings für Salate: 2 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, ½ EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer.
- Anstatt mit Öl zu kochen, benutze eine beschichtete Pfanne.

Lifestyle und Mindset:

- Gehe allen Versuchungen aus dem Weg und halte dich dein Ziel immer vor Augen.
- Gönn dir viel Schlaf, eine Massage oder relaxen am Abend mit toller Musik oder einem Buch.

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 mal das Workout mit der YHC-App (Aktivitätenkalender).
- Nimm deine üblichen Nahrungsergänzung.

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Dein Wochen-Beispiel-Menü:

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wake-up Refresher: 200 ml gekochtes abgekühltes Wasser mit ½ gepresster Zitrone							
Frühstück	Omelett mit 2 Eiern 200 g Tomate 100 g Pilze 100 g Tomate 50 g Pilze	300 g Sojajoghurt 150 g Himbeeren 1 TL gesch. Flohsamen 200 g Sojajoghurt 100 g Himbeeren	Banana-Pancakes 1 Banane 2 Eiern Banana-Pancakes 1 Banane 1 Ei	2 Spiegeleier mit 100 g Tomate und 100 g Gurke 2 Spiegeleier 50 g Tomate 50 g Gurke	Omelett mit 2 Eiern 200 g Tomate 100 g Pilze 100 g Tomate 50 g Pilze	300 g Sojajoghurt 150 g Himbeeren 1 TL gesch. Flohsamen 200 g Sojajoghurt 100 g Himbeeren	Waffeln: 1 Banane / 2 Eiern 2 EL Braunhirse Mehl 1 TL Flohsamen 1 Banane / 1 Ei 2 EL Braunhirse Mehl
Snack	Orangensaft: 200 ml 150 ml	150 g Wassermelone 100 g Wassermelone	3 Datteln 2 Datteln	Ananassaft: 200ml 150 ml	1 Frucht	2 Eier 1 Ei	150 g Brombeeren 100 g Brombeeren
Mittagessen	200 g Puten 300 g Salat 150 g Puten 200 g Salat	200 g gebr. Tofu 200 g Asia-Gemüse 150 g gebr. Tofu 150 g Asia-Gemüse	200 g Hühnchen 200 g Zucchini 150 g Hühnchen 150 g Zucchini	250 g Salat 150 g Grillgemüse 200 g Salat 100 g Grillgemüse	250 g Blumenkohl 2 Eier überbacken 200 g Blumenkohl 1 Ei überbacken	200 g Fisch 200 g Asia-Gemüse 150 g Fisch (weiß) 150 g Asia-Gemüse	200 g Hühnchen 200 g Brokkoli 150 g Hühnchen 200 g Brokkoli
Snack	Tee unbegrenzt 150 g Erdbeere 100 g Erdbeere	2 Eier 1 Ei	1 Grapefruit	2 Eier 1 Ei	200 g Tomaten 100 g Tomaten	1 Gurke ½ Gurke	1 Grapefruit
Abendessen	Brokkolisuppe unbegrenzte Anzahl	250 g Ofengemüse 200 g Ofengemüse	DETOX- Gemüsesuppe unbegrenzte Anzahl	200 g Hühnchen 150 g Spinat 150 g Hühnchen 100 g Spinat	200 g Fisch 200 g Gemüse 150 g Fisch 200 g Gemüse	Kohlrabi-Suppe unbegrenzte Anzahl	Spargelsalat unbegrenzte Anzahl

Einkaufen auswählen / austauschen für Phase 2:

Gemüse/ Salate/ Kohlenhydrate:

Kohlrabi
Spinat
Salate (alle Sorten)
Erbsen
Sprossen
Tomaten
Lauch
Spargel (alle Sorten)
Strauch
Frühlingszwiebeln
Rucola
Gurken
Radieschen
Karotten
Rosenkohl
Blumenkohl
Zwiebeln
Pastinaken
Chinakohl
Paprika (alle Sorten)
Fenchel
Brokkoli
Knollensellerie
Zucchini

Obst:

Blau-/Heidelbeeren
Wassermelone
Himbeeren
Brombeeren
Erdbeeren
Zitrone
Orange
Grapefruit
Ananas
Kiwi
Mango
Granatapfel
Kaki
Bananen
Datteln

Proteine:

Eier
Pilze
Tofu / Soja / Tempe
Hühnchen
Pute
Fisch (mager / weiß)
Kichererbsen

Fette/ Öle/ Essig:

Olivenöl
Apfelessig
Kokosöl
Rapsöl
Leinöl

Getränke:

Teesorten:
Johanniskräutertee
Ingwertee
Rooibostee
Grüntee (alle Sorten)
Brennesseltee

Pflanzlich:
Mandelmilch/-joghurt
Sojamilch/-joghurt
Kokosmilch/-joghurt
Reismilch
Hafermilch

Sonstiges:

Alle Gewürzsorten:
Senf
Lorbeerblatt
Kurkuma
Zimt
Vanille
Ingwer
Chili
Paprika
Knoblauch
Curry
Gemüsebrühe ohne Hefe

Kräuter:
Petersilie, Sellerie

Nahrungsergänzung:
Magnesium/Kalzium/
Zink

geschälte Flohsamen
Braunhirse Mehl