

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Phase 3: Adapt

	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, fettes Protein	Fokus: Makros Kohlenhydrate 20-40g mageres & fettes 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:

- Behalte die Mengen im Überblick: eine halbe Avocado reicht völlig aus, eine handvoll (30g) Nüsse und bis zu maximal 200 g Lachs.
- Nimm keine Milchprodukte zu dir.
- Trinke ab jetzt nur einen Espresso am Tag, keine (Light)-Softgetränke.

Tipps zur Umsetzung:

- Mache deine Nussmischung selber, z.B.: rohe ungesalzene Paranüsse, Pistazien, Cashewnüsse, Mandeln.
- Dressings für Salate: 2 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, ½ EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer.
- Wechsle deine Proteinquellen ab.
- Würze gut und viel, so wird dein Essen nicht langweilig schmecken.

Lifestyle und Mindset:

- Probiere neue Aktivitäten aus und bleibe im Alltag aktiv (10.000 Schritte / 7 Tage die Woche).
- Mache die YHC Workouts mal draussen im Grünen.
- Schreibe deine erste Tiny Habit, etwas was du gerne optimieren willst (lese darüber im Startdokument).

Nicht erlaubt:

- Jegliche Produkte, die nicht in der u.s. Phasenkarte aufgelistet werden, wie 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 Nahrungsergänzungsmittel

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 2 Eier: 200 g Tomate 100 g Pilze 100 g Tomate 50 g Pilze	300 g Kokosjoghurt 150 g Himbeeren 200 g Sojajoghurt 100 g Himbeeren	Banana-Pancakes: 1 Banane 2 Eier 1 TL Mandelmuss 1 TL Flohsamen 1 Banane 1 Ei 1 TL Mandelmuss	2 Spiegeleier 200 g Paprika 100 g Hummus 150 g Paprika 80 g Hummus	Omelett 2 Eier: 200 g Tomate 100 g Pilze 100 g Tomate 50 g Pilze	300 g Kokosjoghurt 150 g Himbeeren 200 g Sojajoghurt 100 g Himbeeren	Waffeln: 1 Banane / 2 Eier 1 TL Cashewmuss 2 EL Braunhirse Mehl 1 TL Flohsamen 1 Banane / 1 Ei 2 EL Braunhirse Mehl 1 TL Cashewmuss
Snack	Nüsse 30 g 20 g	Obstsalat 200 g 150 g	4 Datteln 2 Datteln	Ananassmoothie	1 Frucht	2 Eier 1 Ei	1 Frucht
Mittagessen	300 g Salat 200 g Pute 100 g Gurke ½ Avocado 200 g Salat 150 g Pute ¼ Avocado 100 g Gurke	150 g Lachs 300 g Asia-Gemüse 100 g Lachs 200 g Asia-Gemüse	200 g Hühnchen 200 g Zucchini 3 TL Pesto 150 g Hühnchen 150 g Zucchini 2 TL Pesto	250 g Salat 150 g Grillgemüse 200 g Fisch 200 g Salat 100 g Grillgemüse 150 g Fisch	200 g Thunfisch 300 g Gemüse 150 g Thunfisch 200 g Gemüse	200 g Tofu 100 g Kichererbsen 200 g Gemüse 1EL Sojasoße 150 g Tofu 80 g Kichererbsen 200 g Gemüse 1EL Sojasoße	200 g Rindersteak 50 g Süsskartoffeln 100 g Bohnen 100 g Brokkoli 150 g Rindersteak 50 g Süsskartoffeln 100 g Bohnen 100 g Brokkoli
Snack	150 g Himbeeren 100 g Himbeeren	Smoothie 350 ml 250 ml	1 Grapefruit	2 Eier 1 Ei	150 g Bananeneis	30 g Nüsse 20 g Nüsse	1 Grapefruit
Abendessen	Brokkolisuppe (unbegrenzt)	300 g Ofengemüse 250 g Ofengemüse	Rührei 2 Eiern ½ Avocado 100 g Pilzen ¼ Avocado 80 g Pilzen	Tomatensuppe (unbegrenzt)	2 Weissbrot: 100 g Tomaten 100 g Gurke 30 g Nüsse 80 g Tomaten 80 g Gurke 20 g Nüsse	Kohlrabi-Suppe (unbegrenzt)	Spargelsalat 200 g Beeren 150 g Beeren

Einkauf auswählen / austauschen für Phase 3:

Gemüse/ Salate/ Kohlenhydrate:

Kohlrabi
Spinat
Salate alle Sorten
Erbsen
Bohnen
Sprossen
Tomaten
Lauch
Spargel alle Sorten
Frühlingszwiebeln
Rucola
Gurken
Radieschen
Karotten
Rosenkohl
Blumenkohl
Zwiebeln
Pastinaken
Chinakohl
Paprika alle Sorten
Fenchel
Brokkoli
Knollensellerie
Zucchini
Rote Beete
Knoblauch
Süsskartoffel
Dinkel
Quinoa alle Sorten
Eiweissbrot

Obst:

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

Proteine:

Eier
Pilze
Tofu / Soja / Tempe
Hühnchen
Pute
Fisch (alle)
Kichererbsen
Forelle
Alaska Seelachs
Rinderfilet
Lamm
Kalb
Proteinpulver

Fette/ Öle/ Essig:

Olivenöl
Kokosöl
Rapsöl
Leinöl
Apfelessig
Avocado
Nüsse roh ungesalzene
Nussmuss (alle)
Hummus (frisch)
Tahin
Chiasamen
Kokosflocken
Oliven

Getränke:

Teesorten:
Johanniskräuterter
Ingwertee
Rooibostee
Grüntee (alle Sorten)
Brennnesseltee
Espresso (Schwarz)
Pflanzlich:
Mandelmilch/-joghurt
Sojamilch/-joghurt
Kokosmilch/-joghurt
Reismilch
Hafermilch

Sonstiges:

Alle Gewürzsorten: Senf
ohne Zucker
Lorbeerblatt
Kurkuma
Zimt
Vanille (frisch)
Ingwer
Chili
Paprika
Knoblauch
Curry
Gemüsebrühe ohne Hefe
Sojasosse

Kräuter alle Sorten:
Petersilie, Sellerie usw.

Nahrungsergänzung:
Magnesium/Kalzium/ Zink

Sonstiges:
Apfelessig
geschälte Flohsamen
Braunhirsemehl
Ahornsirup
Honig
Kokoswasser