

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Phase 4: Adapt

Woche 1 & 2 registriere in app	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:

- Nur einmal am Tag ein Milchprodukt essen.
- Einmal in der Woche darfst du dir ein 'Cheat-Getränk' von 200 ml (Alkohol, Softdrink) gönnen.
- Trinke 1-2 Espresso am Tag.
- An Sporttagen - vor dem Workout - deine Kohlenhydrate essen.

Tipps zur Umsetzung:

- Falls du merkst, dass dir einige Milchprodukte nicht gut bekommen, dann probier andere, wie Laktosefreie, Schaf oder Ziege Varianten.
- Bleibe immer noch bei den Lebensmitteln aus der Einkaufsliste und bereite / koche dein Essen am Besten zu Hause vor.
- Plane dein Cheat-Getränk gut, sodass du den Geschmack Neu erleben kannst.

Lifestyle und Mindset:

- Verfolgst du deine Herausforderungen mit dem Tracker und den täglichen Gewohnheiten, die am Kühlschrank hängen?
 - **To-Do:** Poste ein Bild auf deiner YHC-Wand!
- Halte deine To-Do-Liste kurz und konzentriere dich auf das Wichtigste.
- Evaluere deine erste **Tiny Habit** damit wir deine Ergebnisse sehen können, wir dich unterstützen können und du an deinem Ziel festhalten kannst!
 - **To-Do:** Poste ein Bild mit dem Ergebnis von deiner ersten Tiny Habit auf deiner YHC-Wand!

Nicht erlaubt: Jegliche Produkte, die nicht in der u.s. Phasenkarte aufgelistet werden dürfen nicht verzehrt werden.

Körperliche Aktivität:

- Bewege dich mindestens 30 Minuten am Tag (Fahrrad nehmen oder zu Fuss zur Arbeit gehen).
- Mache das geplante Workout zweimal mit der YHC-App (Aktivitätskalender) oder wähle zwei Workouts aus den kostenlosen YHC-Workouts in der App (Training).
- Nimm deine üblichen Nahrungsergänzungsmittel.

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Dein Wochen-Beispiel-Menü für Phase 4:

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 Soja Joghurt 150 g Himbeeren 1 EL Nussmuss (15g) 200 g Soja Joghurt 100 g Himbeeren ½ EL Nussmuss (7g)	Banana-Pancakes: 1 Banane 2 Eier 1 TL Mandelmuss 1 TL Flohsamen 1 Banane 1 Ei 1 TL Mandelmuss	2 Spiegeleier 2 Eiweißbrot 200 g Paprika 50 g Hummus 1 Eiweißbrot 150 g Paprika 25 g Hummus	3 Knäckebrot 100 g Frischkäse 100 g Gurke 2 Knäckebrot 80 g Frischkäse 80 g Gurke	300 g Kokosjoghurt 150 g Himbeeren 30 g Nüsse 200 g Sojajoghurt 100 g Himbeeren 20 g Nüsse	2 Eiweißbrot 80 g Ziegenkäse ½ Birne 4 Walnüsse 1 Eiweißbrot 60 g Ziegenkäse ½ Birne 3 Walnüsse
Snack	Nüsse 30 g 20 g	Obstsalat 200 g 150 g	4 Datteln 2 Datteln	Smoothie 300 ml	1 Frucht	Proteinshake 300 ml 30 g Pulver 150 ml Wasser 150 ml pfl. Milch	200 g Erdbeeren 200 g Joghurt 200 g Erdbeeren 150 g Joghurt
Mittagessen	300 g Salat 150 g Pute 100 g Gurke ½ Avocado 150 g (Süß)kartoffeln 200 g Salat 100 g Pute ¼ Avocado 100 g Gurkel 100 g (Süß)kartoffeln	Süß Sauer Lachs 1 Knoblauchzehe 1 Chilischote 20 g Ingwer 100 g Möhren 150 g 100g Lachsfilet 100 g 50 g Shitake 1 EL Olivenöl 2 EL Limettensaft	200 g Hühnchen 200 g Zucchini 3 TL Pesto 150 g Vollkornreis 100 g Hühnchen 150 g Zucchini 2 TL Pesto 100 g Vollkornreis	250 g Salat 150 g Grillgemüse 200 g Fisch 200 g Salat 100 g Grillgemüse 150 g Fisch	200 g Forelle 300 g Gemüse 150 g Kartoffeln 150 g Forelle 200 g Gemüse 150 g Kartoffeln	200 g Tofu 200 g grüne Bohnen 150 g Reis 1 EL Erdnussauce 150 g Tofu 100 g grüne Bohnen 100 g Reis 1 EL Erdnussauce	150 g Rindersteak 150 g Süßkartoffeln 100 g Zucchini 200 g Brokkoli 100 g Rindersteak 100 g Süßkartoffeln 100 g Zucchini 150 g Brokkoli
Snack	100 g Beeren 200 g Joghurt 100 g Beeren 150 g Joghurt	1 Apfel	200 g Joghurt 1 TL Honig 20 g Nüsse 150 g Joghurt 1 TL Honig 15 g Nüsse	Proteinshake 300 ml 30 g Pulver 150 ml Wasser 150 ml pfl. Milch	150 g Banane 1 EL Nussmuss	30 g Nüsse 20 g Nüsse	4 Scheiben Pute 4 Essiggurken
Abendessen	Gemüsesuppe (unbegrenzt)	Tomaten Mozzarella Stiele Basilikum 300 g Tomate 150 g Mozzarella 250 g Tomate 100 g Mozzarella	Rührei 2 Eier 200 g Paprika ½ Avocado 100 g Pilze 100 g Paprika ¼ Avocado 50 g Pilze	CousCous Pfanne 1 Blumenkohl gerasap. 15 g Rosinen 15 g Pinienkernen 1 Stiele Petersilie 150 g 100 g CousCous 80 g 40 g Feta	150 g Thunfisch 150 g Brokkoli 150 g Fenchel 100 g Thunfisch 100 g Brokkoli 100 g Fenchel	2 Eiweissbrot: 100 g Tomaten 100 g Gurke 30 g Nüsse 80 g Tomaten 80 g Gurke 20 g Nüsse	Andalusischer Gemüsesalat (unbegrenzt) 200 g Melone 150 g Melone

Einkaufen auswählen / austauschen für Phase 4:

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
Knollen-/Staudensellerie
Zucchini
Rote Beete
Knoblauch
(Süß)kartoffel
Dinkel / Buchweizen
Quinoa (alle Sorten)
Eiweissbrot
Vollkorn-/Knäckebrot
Cous Cous

Obst:

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

Proteine:

Eier
Pilze alle Sorten
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
Kernen (alle Sorten Roh)
Samen (alle Sorten Roh)
Kokosmilch

Getränke:

Teesorten:
Johanniskräuterter
Ingwertee
Rooibos
Grüntee (alle Sorten)
Brennnesseltee
Espresso (Schwarz)
Alkohol Softdrink
(Ausnahme)

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

Milchprodukte:
Laktosefrei
Ziegen / Schaf / Kuh
Körniger Frischkäse
Griechischer Joghurt 5%

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

