

# YOUR HEALTH COACH

## healthy lifestyle solutions

### Phase 5: Revive!

Woche 1 & 2 Registrierte 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
	<b>Fokus:</b> Kalorien Obst, Gemüse, Protein	<b>Fokus:</b> Makros Kohlenhydrate 20-40g mageres Protein	<b>Fokus:</b> Makros Kohlenhydrate 20-40g mageres, fettres Protein	<b>Fokus:</b> Makros Kohlenhydrate 20-40g mageres & fettres Protein gute Fette, Milchprodukte	<b>Fokus:</b> Makros Alle Lebensmittel Kohlenhydrate 60-100g	<b>Fokus:</b> Makros Alle Lebensmittel Kohlenhydrate 60-100g Cheat Meals/ Detox-Tag	<b>Fokus:</b> Kalorien Obst, Gemüse, Protein

### Wichtig einzuhalten:

- Esse alle Produkte in Maßen und so wie dein Körper es verträgt.
- Halte dich an die Ernährungsvorgaben bezüglich der Gewichtsmengen.
- Nimm nur ein Cheat-Getränk und ein Cheat-Meal in der Woche zu dir.
- Trinke 1-2 Espresso am Tag.
- Nimm maximal 60 -100 g Kohlenhydrate zu dir.
- Vor dem Sport kannst du deine Kohlenhydratzufuhr hochschrauben.

### Tipps zur Umsetzung:

- Plane dein Cheat-Meal und -Getränk gut, sodass du den Geschmack Neu erleben kannst.

### Lifestyle und Mindset:

- Versuche mal zu meditieren und nimm dir jeden Tag 30 Minuten Zeit für dich selbst.
- Versuche deine Zeit an elektronischen Geräten zu reduzieren.
  - **To-Do:** Schreibe deine zweite **Tiny Habit**, etwas was du gerne optimieren willst (lese darüber im Startdokument) und poste es an deiner Wall im Portal sodass du dein Ziel festhalten kannst.

**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 2 mal das Workout mit der YHC-App (Aktivitätenkalender).
- Nimm deine üblichen Nahrungsergänzungsmittel.
  - **To-Do:** verabrede dich mit jemandem um draußen Sport zu machen.

# YOUR HEALTH COACH

## healthy lifestyle solutions

### Dein Wochen-Beispiel-Menü für Phase 5:

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							
<b>Frühstück</b>	Porridge: 70 g Haferflocken 100 g Beeren ½ Banane 30 g Mandelmuss 50 g Tomate 100 g Beeren ¼ Banane 20 g Mandelmuss	300 g Magerquark 100 g Himbeeren 30 g Granola* 250 g Magerquark 100 g Himbeeren 30 g Granola	Banana pancakes: 1 Banane / 2 Eier 1 TL Mandelmuss 100 g Kokosjoghurt 1 TL Flohsamen 1 Banane / 1 Ei 1 TL Mandelmuss 50 g Kokosjoghurt	2 Spiegeleier: 2 Eiweißbrot 100 g Hüttenkäse 200 g Rohkost  1 Eiweißbrot 50 g Hüttenkäse 100 g Rohkost	200 g Sojajoghurt 150 g Apfel 30 g Granola*  150 g Sojajoghurt 100 g Apfel 20 g Granola	300 g Sojajoghurt 150 g Himbeeren 30 g Nüsse  200 g Sojajoghurt 100 g Himbeeren 20 g Nüsse	2 Eiweißbrot 200 g Paprika 50 g Hummus 1 gekochtes Ei 1 Eiweißbrot 150 g Paprika 25 g Hummus 1 gekochtes Ei
<b>Snack</b>	Proteinshake 300 ml 30 g Pulver 150 ml Wasser 150 ml pfl. Milch	Obstsalat 300 g 250 g	4 Datteln 2 Datteln	Smoothie 300 ml	Nüsse 30 g 20 g	2 Eier 1 Ei	200 g Beerenmix 200 g Beerenmix
<b>Mittagessen</b>	150 g Pute 100 g Cherrytomaten ½ Avocado 50 g Feta 150 g Linsen (roh) 100 g Pute 100 g Cherrytomaten ¼ Avocado 40 g Feta 100 g Linsen (roh)	150 g Lachsfilet 200 g rote Beete 150g Süßkartoffelpommes 1 EL Sauerrahm  100 g Lachsfilet 200 g rote Beete 100g Süßkartoffelpommes 1 EL Sauerrahm	150 g Rinderhack 200 g Zucchini 4 EL Tomatensoße 60 g Nudeln (roh)  100 g Rinderhack 150 g Zucchini 4 EL Tomatensoße 40 g Nudeln (roh)	250 g Salat 150 g Grillgemüse 150 g Schrimps 1 Ei  200 g Salat 100 g Grillgemüse 100 g Schrimps 1 Ei	250 g Kabeljau 300 g Gemüse 150 g Kartoffeln 40 g Mandelsplitter  200 g Kabeljau 200 g Gemüse 100 g Kartoffeln 20 g Mandelsplitter	200 g Tofu 200 g grüne Bohnen 150 g Reis 1 EL Erdnussauce  150 g Tofu 150 g grüne Bohnen 150 g Reis 1 EL Erdnussauce	150 g Rindersteak 150 g Bulgur (roh) 100 g Zucchini 200 g Paprika  100 g Rindersteak 100 g Zucchini 100 g Paprika 150 g Paprika
<b>Snack</b>	150 ml Kokosjoghurt	1 Kaki	2 Eier 1 Ei	1 Pfirsich	150 g Banane 1 EL Nussmuss 1 Vollkornknäcke	Smoothie 300 ml	10 Oliven 10 Mandeln
<b>Abendessen</b>	Gemüsesuppe (unbegrenzt)  2 Scheiben Brot 1 Scheibe Brot	Quinoa Salat: 100 g Quinoa 300 g Rucola 50 Gurke 50 g Walnüsse ½ Avocado 80 g Quinoa 300 g Rucola 50 Gurke 50 g Walnüsse ½ Avocado	Omelett 2 Eiern: 100 g Pilze ½ Avocado 2 Vollkorntoast  50 g Pilze ¼ Avocado 1 Vollkorntoast	300 g Spinat 2 Eier 200 g Spinat 2 Eier	300 g Rohkost 200 g kömigen Frischkäse 100 g Hummus 200 g Rohkost 100 g kömigen Frischkäse 50 g Hummus	150 g Thunfisch 200 g Brokkoli 2 EL Sauerrahm  100 g Thunfisch 150 g Brokkoli 2 EL Sauerrahm	Kürbissuppe: unbegr. 150 g Kürbis ½ Süßkartoffel 200 g Brokkoli 1 kleine Möhre 1 kleine Zwiebel 15 g Ingwer 1 Knoblauchzehe 1 EL Butter 500 ml Gemüsebrühe Saft einer Orange

### Einkaufenauswählen / austauschen für Phase 5:

Gemüse/ Salate/ Kohlenhydrate:	Obst:	Proteine:	Fette/ Öle/ Essig:	Getränke:	Sonstiges:
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 Kürbis Bulgur / Linsen Vollkornreis /-Nudeln	Blau-/Heidelbeeren Wassermelone Himbeeren Brombeeren Erdbeeren Zitrone Orange Grapenfruit Ananas Kiwi Mango Granatapfel Kaki Bananen Datteln Apfel Birne Trauben	Eier Pilze alle Sorten Tofu / Soja / Tempe Hühnchen Pute Fisch (alle) Kichererbsen Forelle Alaska Seelachs Rinderfilet Lamm Kalb Proteinpulver	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  <b>Granola:</b> 100 g rohe Nüsse 200 g Haferflocken 100 g Leinsamen 100 g Kernen 100 g Samen 50 g Chiasamen  In der Kuchenmaschine: 1 Banane, 1 EL Honig, 3 EL Mandelmilch.  Alles vermischen und auf Backpapier auf einem Blech vertellen, andrücken. 100C im Backofen, 60 min.	<b>Teesorten:</b> Johanniskräuterter Ingwertee Rooibostee Grüntee (alle Sorten) Brennnesseltee Espresso (Schwarz) Alkohol Softdrink (Ausnahme)  <b>Pflanzlich:</b> Mandelmilch/-joghurt Sojamilch/-joghurt Kokosmilch/-joghurt Reismilch Hafermilch  <b>Milchprodukte:</b> Laktosefrei Ziegen / Schaf / Kuh Körniger Frischkäse Griechischer Joghurt 5% Sauerrahm	<b>Alle Gewürzsorten:</b> Senf ohne Zucker Lorbeerblatt Kurkuma Zimt Vanille (frisch) Ingwer Chili Paprika Knoblauch Curry Gemüsebrühe ohne Hefe Sojasosse  <b>Kräuter alle Sorten:</b> Petersilie, Sellerie usw.  <b>Nahrungsergänzung:</b> Magnesium/ Kalzium/ Zink  <b>Sonstiges:</b> Apfelessig geschälte Flohsamen Braunhirsemehl Ahornsirup Honig Kokos wasser Rohkakaopulver Mandelmehl