

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Phase 6: 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
	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:

- Führe nach der 12. Woche jede Woche einen Detox Montag ein, dabei ernährst du dich wie in Phase 1 unseres Ernährungsprogramm.
- Halte dich an die Ernährungsvorgaben bezüglich der Gewichtsmengen.
- Nimm nur zwei Cheat-Meals / Getränke in der Woche zu dir.
- Trinke 1-2 Espresso am Tag. Nicht mehr als 2 Gläser Alkohol in der Woche.
- Trinke / nimm maximal 60 -100 g Kohlenhydrate zu dir.
- Vor dem Sport kannst du deine Kohlenhydratzufuhr hochschrauben.

Tipps zur Umsetzung:

- Plane dein Cheatmeal gut - wir sagen ab jetzt besser – '**Genussevents**' und erlebe sie **überzeugt** und mit **Achtsamkeit**.
- Verliere nicht den Überblick über die Menge, die du isst, registriere mindestens die Genussmahzeiten und -Getränke in der App, **überprüfe** deine **Körperzusammenstellung**.

Lifestyle und Mindset:

- **To-Do:** Evaluiere deine zweite **Tiny Habit** und poste es an deiner Wall im Portal.
- **To-Do: Prüfe deinen Schlaf, schläfst du gerade lang, intensiv und effizient genug?** Vermeide elektronische Geräte im Schlafzimmer und stelle immer den Flugmodus ein.
- Live. Love. Laugh.

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

Körperliche Aktivität:

- Bewege dich frei, tanze frei als wäre niemand in der Nähe. Du wirst nicht nur Spannungen abbauen, sondern auch eine gute Zeit haben!
- Mache 2 x mal das Workout mit der YHC-App (Aktivitätenkalender).
- Nimm deine üblichen Nahrungsergänzungsmittel.
 - **To-Do:** Steigere die Gewichte in deinem Krafttraining.

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Dein Wochen-Beispiel-Menü für Phase 6:

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	150 g Himbeeren 2 Eier 100 g Himbeeren 1 Ei	300 g Magerquark 100 g Himbeeren 30 g Granola* 2 EL Nussbutter 250 g Magerquark 100 g Himbeeren 20 g Granola 1 EL Nussbutter	Banana pancakes: 1 Banane / 2 Eier 1 TL Mandelmuss 100 g Joghurt Topping 1 TL Flohsamen 1 Banane / 1 Ei 1 TL Mandelmuss 80 g Joghurt Topping	2 Spiegeleier: 2 Eiweißbrot 100 g Hüttenkäse 200 g Rohkost 1 Eiweißbrot 50 g Hüttenkäse 100 g Rohkost	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 Sojajoghurt 150 g Blaubeeren 30 g Granola* 200 g Sojajoghurt 100 g Himbeeren 20 g Granola	2 Eiweißbrot 200 g Paprika 50 g Hummus 1 gekochtes Ei 1 Eiweißbrot 150 g Paprika 25 g Hummus 1 gekochtes Ei
Snack	2 Eier 1 Ei	Obstsalat 300 g 250 g	Proteinshake 300 ml 30 g Pulver 150 ml Wasser 150 ml pfl. Milch	Smoothie 300 ml	Nüsse 30 g 20 g	2 Eier 1 Ei	200 g Beerenmix 200 g Beerenmix
Mittagessen	Gemüsesuppe (unbegrenzt) 2 Scheiben Brot 1 Scheibe Brot	150 g Makrelenfilet 200 g Salat 1 Ei Zitronensaft 150 g Kartoffeln 100 g Makrelenfilet 150 g Salat 1 Ei Zitronensaft 100 g Kartoffeln	150 g Rinderhack 200 g Zucchini Nudeln 8 EL Tomatensoße 1 EL Pesto 100 g Rinderhack 150 g Zucchini 4 EL Tomatensoße 1 EL Pesto	250 g Salat 150 g Grillgemüse 150 g Tintenfisch 1 Ei 200 g Salat 100 g Grillgemüse 100 g Tintenfisch 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 Buchweizen 100 g Tomaten 200 g Paprika 100 g Rindersteak 100 g Buchweizen 100 g Tomaten 150 g Paprika
Snack	150 ml Kokosjoghurt	1 Kaki	2 Eier 1 Ei	1 Pfirsich	150 g Banane 1 EL Nussmuss 1 Vollkornknäcke	Smoothie 300 ml	Proteinshake 300 ml 30 g Pulver 150 ml Wasser 150 ml pfl. Milch
Abendessen	300 g Spinat 2 Eier 200 g Spinat 2 Eier	200 g Tomaten 80 g Feta ½ Avocado Basilikum 150 g Tomaten 60 g Feta ¼ Avocado	Rührei 2 Eiern: 100 g Pilze ½ Avocado 2 Vollkorntoast 50 g Pilze ¼ Avocado 1 Vollkorntoast	200g Kartoffeln 200g Magerquark Schnittlauch 1 EL Zitronensaft 200g Kartoffeln 200 g Magerquark	300 g Rohkost 200 g körnigen Frischkäse 100 g Hummus 200 g Rohkost 100 g körnigen Frischkäse 50 g Hummus	Cheatmeal	Quinoa Salat: 100 g Quinoa 300 g Rucola 50 Gurke 50 g Walnüsse 80 g Quinoa 300 g Rucola 50 Gurke 50 g Walnüsse

Einkaufen auswählen / austauschen für Phase 6 und weiteren Lebensstils:

- Nach Phase 6 ändern wir die Makronährstoffe und Gesamtkalorien in deiner App in:
 - Kohlenhydrate 55%**
 - Protein 15%**
 - Fett 30%**
- Intervall Fasten:** 16 St. Fasten - 8 St. Essen kann helfen, weiterhin Fett abzubauen und deine Energie zu steigern.
- Im **YHC Portal** findest du eine Übersicht mit den gesündesten und ungiftigsten Lebensmitteln. Versuche, die giftigen so weit es geht zu vermeiden. Giftig bedeutet, dass diese Lebensmittel die wunderbaren Prozesse in deinem Körper stören und das Risiko für (tödliche) Krankheiten um mehr als 40% erhöhen.
- Kochen:**
 - Am Besten:** roh oder nicht gekocht, leicht erhitzt
 - Al dente gedämpft, backen oder gebacken bei 200 °C, gekocht, pochiert, leicht gegrillt (nicht verkohlt), sous vide, langsam gegart, Schnellkochtopf
 - UV-Ofen
 - Braten
 - Gegrillt, BBQ
 - Sooooo schlecht:** verbrannt, geschwärzt, verkohlt, frittiert, Mikrowelle.

Schicke dein Feedback und deine Fragen zum Programm an: info@yourhealthcoach.de