

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Nach **Phase 6** des **YHC-Change-Programms** wirst du feststellen, dass du spielerisch Kompetenzen für gesunde, nachhaltige Verhaltens- und Essgewohnheiten entwickelt und aufgebaut hast. Mithilfe von Wissen und Anleitung entwickeln sich Methoden der Selbstmotivation durch Tiny-Habits automatisch.

Jetzt bist du bereit für unser 2. YHC-Follow-Up-Programm (12 Monate) - die Verinnerlichung des Gelernten und die Fähigkeit, neue Gewohnheiten in sowohl guten als auch stressigen Zeiten beizubehalten. Wir werden dich das ganze Jahr über begleiten und unterstützen. Nachdem du deine Ziele im 3-monatigen Change-Programm erreicht hast, hilft dir das Follow-Up-Programm zu erkennen, dass die neuen Gewohnheiten (positive Denkweise, Bewegung, Ernährung, Schlaf- und Arbeitsgewohnheiten) dich langfristig gesund halten und sich die Veränderung gelohnt hat! Dein Ergebnis: *Ich habe einen gesunden Lebensstil in mein Leben integriert, der mich gesund macht und gesund hält.*

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Die Your Health Coach Methode

Du hast bei uns gelernt, wie du **selbstständig** am besten **auf deine Gesundheit achtest**. Anhand von verschiedenen Problemen, wie z.B. Übergewicht, regelmäßigem Alkoholkonsum, Stress, Medikamentenabhängigkeit, ungesunden Essgewohnheiten und Bewegungsmangel, kamst du zu uns. Vielleicht hattest du sogar schon einige Probleme, die sich äußerst nachhaltig auf deine Gesundheit ausgewirkt haben.

Die **YOUR HEALTH COACH-Methode** gab dir die Möglichkeit, durch **Coaching, Training** und **Ernährungsberatung** deine **Veränderungsziele** zu erreichen und erfolgreich in dein Leben zu **integrieren**. Du wurdest mit evidenzbasiertem Fachwissen Schritt für Schritt von uns begleitet und hattest lange Zeit genaue Vorgaben, um deinen Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, ein gesundes Gewicht inklusive deinem Traumkörper zu erreichen, fitter zu werden und deine Energie täglich zu optimieren – Zusammengefasst bist du nun fähig:

1. dir **klare Ziele** zu setzen und diese zu erreichen
2. mit deinem vorhandenen Wissen über Bewegung deine **Fitness** zu steigern
3. dich optimal zu **ernähren**

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Das Your Health Coach Motto: Bewusst – Gesund – Glücklich

Das haben wir gemeinsam geschafft:

- ✓ Du bist für das Thema **Gesundheit** sensibilisiert und mit **Fachwissen** ausgestattet
- ✓ Du kannst nun diesbezüglich **Zusammenhänge** zwischen **Verhalten** und **Auswirkungen** erkennen
- ✓ Du kannst unterschiedliche **Schritte** und **Lernphasen** (Was, Wie, Warum sowie Praxistransfer) im Veränderungsprozess und in deinem Alltag sowohl **identifizieren** als auch **umsetzen**
- ✓ Du kannst **individuelle negative Kompensationsstrategien** sowie **Widerstände** erfassen und durch Erkenntnis ändern
- ✓ Du kannst gesunde Veränderungen über **Selbstreflektion** fördern
- ✓ Du hast Methoden der **Selbstmotivation** durch Erkenntnis und Anleitung entwickelt
- ✓ Du hast spielerisch und mit Leichtigkeit **neue Kompetenzen** für ein **“gesundes Ich”** und damit für dein **ganzes Leben** aufgebaut

Your Health Coach Lifestyle

Und jetzt?

- **Tun ist Erfolg!** Bleibe proaktiv und behalte deine Ziele im Auge
- **Entspannen und genießen:** JETZT ist der richtige Moment
- **Ernähre dich ausgewogen *und* bewege dich regelmäßig**
- Erschaffe deinen **eigenen natürlichen Rhythmus** (Ernährung, Arbeit, Bewegung, Entspannung, Schlaf, Spaß usw.)
- Gestalte deinen **eigenen Lebensplan** (= Dein Leben in Richtung "Erfolg" lenken, was auch immer das für dich persönlich bedeutet) – traue dich ebenso, von bisherigen Vorstellungen **abzuweichen**
- **Entscheidungssituationen** gibt es überall: Triff jedes Mal eine Entscheidung, welche sich **richtig** für dich anfühlt – denn das ist das Geheimnis des Erhalts von **Gesundheit und Glück**
- **Reflektiere** regelmäßig deinen Lebensweg (**Outcomes**) – sei mit deinen **Taten** zufrieden und folge deinem **persönlichen Pfad**
- **Mache dich mit deinem Körper vertraut** und **verliebe** dich in deinen **Geist**: sei einzigartig

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

My Reminder for YOU



Sorge dafür, dass dir Bewegung Spaß macht



Finde einen anderen Weg als bestimmte Nahrungsmittel, um dich für deine erfolgreiche gesunde Ernährung zu belohnen



Gestalte Handeln und Ziele aufregend, interessant und mit Spaß



Otherwise they simply won't stick

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

How to maintain a healthy lifestyle/mindset

A Positive Mind

Schaffe dir ein positives Mindset! Negative Sätze, wie "Ich bin nicht genug", "Ich muss immer stark sein", "Ich schaffe das nicht", finden hier keinen Platz. Erkenne solche individuellen negativen Gedanken und streiche sie bewusst aus deinem Kopf. Ersetze Step by Step einen negativen Satz durch einen Positiven und verbessere auf diese Weise dein Selbstbild und die Wahrnehmung deiner Umgebung.

Trinke Wasser, esse clean und abwechslungsreich

Gestalte deine Ernährung so abwechslungsreich wie möglich. Damit bereitet dir das Essen Freude und du stellst deinem Körper gleichzeitig eine adäquate Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sicher - wechsele z.B. öfter deine Proteinquellen. Verwende zusätzlich überwiegend unverarbeitete, "cleane" Lebensmittel und unterstütze deinen Körper durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Tiny Habits: Change

Healthy Habits helfen dir, ein gesundheitsbewusstes Verhalten aufrechtzuerhalten, ohne groß darüber nachzudenken. Überlege dir von Zeit zu Zeit immer neue kleine Dinge, die du optimieren möchtest. Achte darauf, dass sie leicht umzusetzen sind und fokussiere dich vorerst auf eine Sache. Wenn du nicht mehr aktiv über diese Handlung nachdenken musst, ist es Zeit für ein nächstes Tiny Habit.

Exercise

Gestalte deinen Alltag so aktiv wie möglich, so wirst du dich langfristig körperlich und mental top fit fühlen. Bewege dich mindestens 30 Minuten am Tag und nutze dazu auch unsere YHC-Workouts in deiner App. Und für mehr Abwechslung und Spaß: Probiere immer neue Aktivitäten aus und mache Workouts draußen im Grünen.

Motivations-Boost

Viele Veränderungen und Resultate nehmen wir garnicht war, da sie langsam und in kleinen Schritten geschehen. Miss deine Ergebnisse regelmäßig und mache dir klar, was du geleistet hast! Die kleinen Erfolge steigern deine Selbstwirksamkeit und begleiten dich auf dem Weg zu deinem Goal!

Schlaf

Im Schlaf regeneriert sich dein Körper vollständig. Ausreichender und hochqualitativer Schlaf hilft dir, deine volle Leistungsfähigkeit auszuschöpfen, besser abzunehmen sowie Muskelmasse aufzubauen und dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Vermeide z.B. nächtliches Essen, elektronische Geräte im Schlafzimmer und stelle immer den Flugmodus ein, um deinen Schlaf zu verbessern.

Halte dein Ziel vor Augen

Du bist auf einem super Weg, behalte auch jetzt dein Ziel stets vor Augen! Regelmäßiges Selbstlob sowie kleine Motivationsnachrichten oder -bilder an strategisch wichtigen Punkten, wie z.B. an Kühlschränken oder Spiegeln, helfen dir, dein langfristiges Ziel bewusst in den Vordergrund zu rücken.

Meditation/Relaxation

Nimm dir jeden Tag einige Minuten, in denen du nur Zeit für dich hast. Regelmäßige Entspannung ist wichtig für ein Healthy Mind und trägt einen Großteil zu deiner allgemeinen Gesundheit bei. Am besten baust du Meditationen und Body&Mind-Trainings (siehe YHC-App) in deine Alltagsroutine mit ein und versuchst, deine Zeit an elektronischen Geräten zu reduzieren.

Kauen/ Achtsamkeit

„Gut gekaut ist halb verdaut“ - dahinter steckt tatsächlich etwas Wahres, denn gutes Kauen beugt Verdauungsproblemen vor. Außerdem kannst du dein Sättigungsgefühl besser wahrnehmen, da du deinem Körper die Chance gibst, dir zu signalisieren, wenn er genug hat – das hilft dir, überschüssige Kalorien zu vermeiden. Kaue daher jeden Bissen mindestens 20 mal und warte zwischen jeder neuen Portion 10 Minuten.

Genieße

Ein Cheat-Meal/-getränk kann durchaus sinnvoll sein, da du so beispielsweise Heißhungerattacken vermeiden und deine Motivation weiterhin aufrechterhalten kannst. Plane deine Genussevents gut voraus, achte aber unbedingt auf eine angemessene Portion! Versuche dein Cheat-Meal/-getränk überzeugt, achtsam und in vollen Zügen zu genießen, denn es ist nicht selbstverständlich, jetzt wo du im Spiegel ein neues und gesünderes „Ich“ wahrnehmen kannst.

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Planung

Einkaufen mit vollem Magen

Wenn du hungrig in den Supermarkt spazierst, besteht die Gefahr, dass du viel mehr einkaufst, als du eigentlich benötigst und ebenso zu ungesünderen Nahrungsmitteln greifst. Vermeide das, indem du im Vorhinein ausreichend isst!

Intervall-Fasten

Diese Art des Fastens beschreibt einen besonderen Rhythmus: 16h Fasten – 8h Essen. Du hast also einen Zeitraum von 8 Stunden, in dem du Nahrung zu dir nehmen “darfst”. Dies kann dir helfen, weiterhin Fett abzubauen und deine Energie zu steigern.

Koche vor

Manchmal haben wir keine Zeit oder Lust, uns ein vollwertiges Gericht zuzubereiten und greifen dann schnell zu einfachen Fertigprodukten. Vermeide das, indem du vorkochst. So hast du deine gesunde und leckere Mahlzeit schnell zur Hand und kannst sie genießen!

Detox-Tag 1x pro

Woche

Dieser Tag hilft deinem Körper zu entgiften, verleiht dir Energie und erinnert an gesunde Gewohnheiten. Ernähre dich an diesem Tag einfach wie in [Phase 1](#) des YHC-Ernährungsprogramms. Dein Fokus sollte hierbei auf viel Obst und Gemüse sowie auf Kalorien- und Proteinzufuhr liegen.

Bewegung

Im Alltag Bewegung finden

Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir uns in unserem Alltag auch ohne spezielle Workouts zu mehr Bewegung verhelfen können. Z.B. kannst du die Treppe benutzen, anstatt in den Aufzug zu steigen. Ebenso verbrennst du Kalorien, indem du Wohnung oder Haus aufräumst oder auf das Benutzen der Fernbedienung verzichtest und zwischen Couch und TV “pendelst”. Auch die Natur bietet Möglichkeiten für Aktivität: Ein kleiner Spaziergang tut nicht nur unserem Körper gut, sondern fördert auch Entspannung und lässt uns zur Ruhe kommen. Integriere kleine Pausen in deinen Alltag - tiefes und ruhiges Atmen erzielt die gleiche Wirkung und trainiert gleichzeitig einen wichtigen Muskel: unser Zwerchfell.

Supplements

Während und nach sportlicher Aktivität benötigt dein Organismus bestimmte Nährstoffe, um gewünschte Leistung zu erzielen und Körperstrukturen anzupassen. Um deinen Körper hierbei optimal zu unterstützen, kannst du neben einer ausgewogenen Ernährung deine üblichen Nahrungsergänzungsmittel zu dir nehmen: Magnesium/Kalzium/Zink/Eisen, aber auch EPA aus Mikroalgenöl, Vitamin B12 und D3.

Kochen

Zubereitung

Am besten verzehrst du Lebensmittel roh bzw. nicht gekocht, oder leicht erhitzt. Al dente, gedämpfte, gebackene (200 Grad), gekochte, pochierte, leicht gegrillte, sous vide, langsam gegarte sowie im Schnellkochtopf zubereitete Lebensmittel sind ebenfalls in Ordnung. Versuche UV-Öfen und auch das Braten/Grillen von Lebensmitteln zu reduzieren. Unbedingt vermeiden solltest du allerdings verbranntes, geschwärztes, verkohltes, frittiertes oder in der Mikrowelle zubereitetes Essen!

Gewürze

Gewürze machen unser Essen schmackhaft. Würze gut und viel, so wird dein Essen nicht langweilig und du hast Freude an gesunden Gerichten!

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Die Makronährstoffe

Kohlenhydrate: 55% deiner täglichen Kalorien

Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen – sie werden in unserem Verdauungstrakt zu Glukose umgewandelt und liefern so unserem Körper Energie. Sie machen den **Großteil unserer Nahrung** aus und können im Gegensatz zu Fetten **schnell verwertet** werden. Daher stellen sie eine unverzichtbare **Energiequelle** für unseren Organismus dar.

Je nachdem, aus wie vielen Zuckermolekülen eine Kohlenhydrat besteht, unterteilt man es in Einfachzucker, Zweifachzucker und Mehrfachzucker (v.a. Stärke). Von Vorteil ist es allerdings, den Makronährstoff in **"vollwertige Kohlenhydrate" (komplexe = gute KH) und "isolierte/raffinierte Kohlenhydrate" (einfache = schlechte KH)** zu unterteilen. Lebensmittel mit vollwertigen Kohlenhydraten sind (relativ) **unverarbeitet** und verfügen noch über ihren **ursprünglichen Ballaststoffgehalt**. Sie bringen den Blutzuckerspiegel nicht so stark aus dem Gleichgewicht wie die schlechten Kohlenhydrate, d.h. u.a. **weniger Heißhunger!**

Beispiele für **verarbeitete Kohlenhydrate** sind **raffinierter Zucker, Weißmehl, Maissirup, Fruktose-Glukosesirup und andere hochverarbeitete Zuckerkonzentrate**. Sie besitzen eine sehr geringe Nährstoffdichte, aber viel Energie und werden deswegen auch „**leere Kalorien**“ genannt. **Diese am besten einschränken oder garnicht essen!**

Zu 100 % **natürliches Vollkorn und natürliche Stärke** können deine Ernährung ergänzen, wenn du abnehmen möchtest. Die darin enthaltenen vielen Nähr- und Ballaststoffe, unterstützen dich beim **Training** und wirken sich positiv auf **Gesundheit, Appetit** und **Gewicht** aus. Allerdings solltest Du Vollkornprodukte und stärkehaltiges Gemüse nur **wenig bis moderat** essen wenn du **Körperfett abbauen** möchtest.

Grünes Gemüse und nicht-stärkehaltiges Gemüse sind unsere Nährstoff-Champions. Diese Kohlenhydratquellen haben die **niedrigste Energie-, aber die höchste Nährstoffdichte**. Sie halten dich **gesund** und **unterstützen Abnehmprozesse**.

Früchte sind eine weitere natürliche Kohlenhydratquelle mit einer **niedrigen bis moderaten Energie- und einer sehr hohen Nährstoffdichte**.

Keine Angst vor der Fructose! Die im Obst enthaltenen Ballaststoffesorgen dafür, dass diese nur sehr langsam ins Blut gelangt. Allerdings sind einige Obstsorten und insb. getrocknetes Obst sehr energiereich – achte darauf, wenn du Fett abbauen möchtest.

Schau mal hier vorbei: <https://your-health-coach.virtuagym.com/group/kohlenhydrate-tabelle>

Fette: 30% deiner täglichen Kalorien

Der Fokus der **Fette** liegt nicht wie bei Kohlenhydraten und Proteinen auf der Menge, sondern auf **Art und Qualität** - wichtig für ein **gesundes Herz und Hirn** sowie für **gesunde Muskeln und Gelenke**. Die Kunst liegt darin, die **einzelnen Fette** in unserer Ernährung **optimal miteinander zu kombinieren** – d.h. gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette im richtigen Verhältnis aufzunehmen.

Wir unterscheiden **essenzielle, nicht-essenzielle und Transfette**. Transfette (die Bad-Guys) entstehen in der industriellen Verarbeitung durch starkes Erhitzen von Pflanzenfetten. Sie werden zu „**gehärteten**“ **Fette**, die wir **in vielen Fertigprodukten** wie Plätzchen, Kuchen, Backwaren, Schokobrotaufstrichen, Margarine, Fast Food und v.a. in Frittiertem finden. Der Konsum der **nicht-essenziellen gesättigten Fettsäuren**, welche überwiegend in **tierischen Produkten** vorkommen, sollte zusammen mit **Transfetten weitgehend reduziert** werden!

Essenziell (ungesättigte) Fettsäuren kann unser Körper nicht selber herstellen und wir müssen sie entweder in Form von **Lebensmitteln** oder notfalls als **Nahrungsergänzungsmittel** zu uns nehmen. Diese Fette heben unser HDL, das „gute“ Cholesterin. Damit unterstützen sie uns bei der **Fettverbrennung, senken Entzündungen** und verbessern die **Gesundheit und Leistungsfähigkeit** unseres **Nervensystems**.

Es gibt **einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren**: Die einfach Ungesättigten heißen Omega-1 Fette. Die für uns relevanten mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterteilen sich nochmals in **Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren**. Omega-3 Fettsäuren sind die mit Abstand **wichtigsten** Fettsäuren für uns! Sie unterstützen das **Muskelwachstum**, verhelfen zu **weniger Körperfett** und sind **wahre Präventions-Meister** – sie senke das Risiko für so gut wie jede Krankheit, die du dir vorstellen kannst. Insbesondere zwei der Omega-3 Fettsäuren sollten wir zu uns nehmen: Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA).

Der zweite wichtige Typ mehrfach ungesättigter Fettsäuren sind **Omega-6** Fettsäuren. Im Gegensatz zu Omega-3 Fettsäuren, nehmen die Meisten von uns **ausreichend** dieser auf – es sei denn, wir vermeiden sie bewusst. Achte auf ein **ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-3-und Omega-6-Fettsäuren** und lege dein **Augenmerk** eher auf **Omega-3!** Soja- und Pflanzenöle sind z.B. reich an Omega-6 Fettsäuren. Es gibt eine spezielle Omega-6 Fettsäure, auf die du **bewusst achten** solltest: Gamma-Linolensäure, kurz **GLA**.

Schau mal hier vorbei: <https://your-health-coach.virtuagym.com/group/fett-tabelle>

Proteine: 15% deiner täglichen Kalorien

Proteine bestehen aus Aminosäuren. Unser Körper benötigt insgesamt **22 Aminosäuren**, wovon **9 essentiell** sind und **über die Nahrung** aufgenommen werden müssen. Proteine sind z.B. wichtig für **Aufbauprozesse** (z.B. Muskeln), die **Senkung des Körperfettanteils** und das **Funktionieren** unseres **Immunsystems**.

Je nachdem ob alle 9 essenziellen Aminosäuren in einem Lebensmittel enthalten sind, klassifizieren wir es in eine **vollständige oder unvollständige Proteinquelle**. Vollständige Proteine enthalten alle 9 essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge. Die meisten vollständigen Proteine finden wir u.a. in **Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern, Chiasamen, Sojaprodukten, Quinoa, Buchweizen und Spirulina**.

Durch die Kombination unvollständiger Proteinquellen mit anderen Eiweißen können wir eine **höhere Biowertigkeit** dieser erreichen. Beispiele für solche sind u.a. Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Getreide und Gemüse. Sie sind deshalb längst nicht minderwertig, **die richtige Kombination** macht den Unterschied!

Wenn du **unvollständige Proteinquellen miteinander kombinierst**, kannst du dadurch eine **Mahlzeit mit vollständigen Proteinen** herstellen. Z.B. sind **Reis/Mais mit Bohnen, Spinat mit Mandeln, Hummus mit Vollkorn-Pitas oder Vollkorn-Nudeln mit Erdnusssauce** leckere Gerichte mit dieser Eigenschaft. Wichtig: nicht alle Proteine müssen in einer Mahlzeit gegessen werden, es reicht aus, wenn du sie **im Laufe eines Tages** zu dir nimmst.

Magensäurestärkendes Apfelessig, Enzyme aus Papaya, Ananas oder Kiwi, ausreichendes Kauen, probiotische Lebensmittel und **Vitamin B6** verbessern die **Aufnahme** von Proteinen, da diese Faktoren die Spaltung von Proteinen zu Aminosäuren unterstützen!

Schau mal hier vorbei: <https://your-health-coach.virtuagym.com/group/proteine-list>

Veggies and Carbs (Auswahl)

Kohlrabi
Spinat
Salat (alle Sorten)
Erbsen
Bohnen (alle Sorten)
Sprossen
Tomate
Lauch
Porree
Spargel (alle Sorten)
Frühlingszwiebel
Rucola
Gurke
Radieschen
Rettich
Karotten
Rosenkohl
Blumenkohl
Chinakohl
Weißkohl
Wirsing
Zwiebel
Pastinake
Paprika (alle Sorten)
Fenchel
Sellerie
Brokkoli
Aubergine
Artischocke
Sauerkraut
Oliven
Knollen/- und Staudensellerie
Zucchini
Kürbis
Rote Beete
Rhabarber
Knoblauch
Süß-/kartoffel
Esskastanien
Dinkel / Buchweizen

Quinoa (alle Sorten)
Eiweiß-, Vollkorn- und Knäckebrot
Roggen, Hafer, Pumpernickel
CousCous / Amaranth
Bulgur / Linsen
Reis (Vollkorn, Natur, Wild)
Nudeln
Yamswurzel

Fruits (Auswahl)

Blau /-Heidelbeeren
Himbeeren
Brombeeren
Preiselbeeren
Erdbeeren
Stachelbeeren
Kirschen
Mirabellen
Melone (alle Sorten)
Zitrone
Orange
Quitte
Grapefruit
Guave
Ananas
Kiwi
Mango
Papaya
Pfirsich
Nektarine
Aprikose
Granatapfel
Kaki
Banane
Datteln
Feige
Apfel
Birne
Pflaume
Trauben/Rosinen
Mandarine
Physalis

Getränke (Auswahl)

Wasser (auch mit Frucht, z.B. Zitrone)
Tee (alle Sorten)
Kokoswasser
Smoothie (alle Sorten)
Pflanzenmilch
Frischer Fruchtsaft (100%)
Espresso (schwarz)

Diverses (Auswahl)

Braunhirsemehl
Mandelmehl
Ahornsirup / Honig
Xylitol, erythritol, stevia
Rohkakaopulver
Apfelessig

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

YHC Food-Map

Kräuter und

Gewürze (Auswahl)

Kräuter (alle Sorten)
Pfeffer (alle Sorten)
Senf ohne Zucker
Lorbeerblatt
Kurkuma
Zimt
Vanille (frisch)
Ingwer
Chili
Paprika
Fenchel
Koriander
Kümmel
Majoran
Oregano
Knochenblanch
Curry
Gemüsebrühe ohne Hefe
Sojasoße

Fats (Auswahl)

Leinöl
Kokosöl
Rapsöl
Olivenöl
Avocado
Nüsse (roh, ungesalzen) und Nussmuß (alle Sorten)
Hummus (frisch)
Tahin
Samen (alle Sorten roh, v.a. Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen)
Kerne (alle Sorten roh)
Kokosmilch

Milchprodukte und

pflanzlicher Ersatz (Auswahl)

Ziege / Schaf / Kuh
Laktosefreie Varianten
Fettarme Varianten
Körniger Frischkäse
Griechischer Joghurt 5%
Sauerrahm

Mandelmilch /-joghurt
Sojamilch /-Joghurt
Hafermilch/-joghurt
Kokosmilch /-joghurt
Dinkelmilch
Reismilch
Erbsenmilch
Hanfmilch
Lupinenmilch

Proteins (Auswahl)

Tofu/Tempeh
Sojaprodukte
Pilze (alle Sorten)
Kichererbsen
Hühnchen
Pute
Rinderfilet
Lamm
Kalb
Meeresfrüchte/Fisch (alle Sorten)
Hüttenkäse
Quark
Harzer Käse
Hühnerei
Spirulina
Sojabohnen
Weiße Bohnen
Proteinpulver

Supplements (Auswahl)

Magnesium
Kalzium
Zink
Eisen
Vitamin B12 und D3
EPA aus Mikroalgenöl

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Es existieren Lebensmittel/Stoffe, von welchen du den Konsum **reduzieren** solltest, denn sie stören die wunderbaren Prozesse in deinem Körper und **erhöhen** langfristig das **Risiko** für (tödliche) **Krankheiten** um ein Vielfaches! Um dir einen kurzen Überblick zu verschaffen, findest du im Folgenden einen Auswahl an solchen Lebensmitteln, die **nicht oft** auf deinem Speiseplan stehen sollten:

- 👉 Alkohol
- 👉 Zucker
- 👉 Zu viel Salz
- 👉 Industriell verarbeitete Lebensmittel/Getränke
- 👉 Instantgetränke und –essen
- 👉 Junk Food
- 👉 Verarbeitetes Fleisch
- 👉 Toxic Seafood
- 👉 Schwermetalle (Cadmium) – v.a. in Meeresfrüchten, Innerein, aber auch Weizen, Wildpilze etc.
- 👉 Gesättigte Fettsäuren / Transfette
- 👉 Verbrannte, geschwärzte, verkohlte, frittierte oder in der Mikrowelle zubereitete Lebensmittel