

STARTHILFE

Ernährung

3 Mahlzeiten pro Tag

Um die für Deinen Körper notwendigen Kalorien zuzuführen, hat es sich bewährt, die Gesamtkalorien auf 3 Mahlzeiten zu verteilen. Wobei du morgens weniger isst als mittags und am Abend das meiste, da die Zeitspanne vom Abend bis zum Morgen die längste darstellt und Dein Körper in der Nacht wichtige Stoffwechselprozesse absolviert, für die er Nährstoffe benötigt.

5 Stunden Pause

Diese Zeitspanne dient der Verdauung. Isst Du zu oft, wird der Darm mit der Zeit krank. Verdauung ist ein enorm aufwendiger Prozess, an dem u.a. die Leber, Galle, Magen, Bauchspeicheldrüse und der Dünndarm echt Höchstleistung vollbringen. Häufiges Essen dreht quasi die Geschwindigkeit an einem Laufband hoch und es kommt eindeutig zum Qualitätsverlust bzw. zu Krankheit.

Viel trinken

Wasser ist der Grundstoff des Lebens. 35ml pro kg Körpergewicht pro Tag!



Entgiftung

Egal wann Du mit der Entgiftung starten möchtest, Du brauchst hierfür 2 Tage.

Am 1. Tag solltest Du deinen Darm entleeren, indem Du entweder einen Einlauf machst oder FX-Passage-Salz in der Apotheke besorgst und hiervon 40g in 0,5 Liter Wasser auflöst und zügig austrinkst. Mit dieser Darmreinigung beseitigen wir mögliche Verdauungsreste aus den Darmtaschen.

Gegessen wird an beiden Tagen bereits dreimal und du hältst auch schon die Pause von zirka 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten ein.

Frühstück

Zum Frühstück kannst Du Naturjoghurt 3,8% und Obst essen oder eine Scheibe Roggenvollkornbrot mit Frischkäse.

Mittag- und Abendessen

Du kannst entweder eine kräftige Gemüsesuppe oder Gemüse oder Salat (bitte ohne Öl) essen. Hierbei sind jeweils bis zu 500g Rohmenge Gemüse/Salat, mittags ist noch ein Apfel als Nachtisch erlaubt.



3 verschiedene Eiweiße

Um einer möglichen Übersäuerung des Körpers vorzubeugen, sollte nicht mehrmals am Tag das gleiche Eiweiß gegessen werden. Sonst erhöht sich der Harnsäurespiegel und Dein Körper übersäuert, wird träge, müde und anfälliger für Gelenkerkrankungen.

Mit einem Bissen Eiweiß die Mahlzeit eröffnen

Mit diesem kleinen Trick verlängerst Du Dein Sättigungsgefühl und kommst schneller an Deine Fettreserven ran.

Wenn du einmal länger schläfst

In diesen Situationen kombinierst Du Frühstück und Mittag, sodass Du auf Deine Kalorien kommst.

Qualität

Verzichte beim Einkauf auf Produkte mit Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffen, Aromen, Süßstoffen und Zucker. Das sind die bösen Industriewerkzeuge für Übergewicht und Krankheit.

Zusätzliche Leberreinigung - bitte einmal am Tag und an den ersten beiden Tagen

Zirka 2 Stunden nach dem Frühstück presst Du eine Grapefruit aus und vermischst es mit ein bis zwei frisch gepressten Knoblauchzehen und 2 Esslöffel Olivenöl. Zügig austrinken und Deine Leber wird mit ihren Leberlappen Applaus klatschen!

Die nächsten 4 Wochen

In den ersten 14 Tagen geht es um den Aufbau und die Reorganisation Deines Darmes und (wenn es Dein Ziel ist) beschleunigten Fettverbrennung.

In diesen 14 Tagen verzichtest Du auf Fett zur Zubereitung Deiner Mahlzeiten. Du kannst in Gemüsebrühe dünsten oder eine fettfreie Pfanne oder AMC-Töpfe verwenden.

Das notwendige Fett beziehst Du aus deiner Nahrung, wie z.B. Fisch, Milchprodukte, Fleisch etc.

Ab dem 15. Tag bitte mindesten 3 Esslöffel Öl pro Tag verwenden.

Halte die nebenstehenden Regeln weitestgehend ein und erfahre die Entgiftung und Vitalisierung Deines Körpers.

Ausnahmen

Solltest Du eine unvorhergesehene Einladung erhalten, Geburtstag haben, heiraten oder die Geburt eines Deiner Kinder feiern wollen; keine Panik; alles ist erlaubt. Genieße diese Momente mit Qualität und Verstand und kehre dann wieder zur Normalität zurück.

Doch bitte jetzt nicht unbedingt heiraten oder Kinder kriegen wollen;-)) Dies sind echte Feste und die gibt es einfach nicht jeden Tag!

Es ist immer Deine Entscheidung

Niemand ist für Dein Körpergewicht verantwortlich. Du ganz alleine isst und Du ganz alleine entscheidest, was und wieviel Du isst. Halte Dein Ziel fest im Focus und entscheide nach besten Wissen und dann auch mit Deinem Gewissen.