



# 5 Impulse für deine Ernährung

## 1) Iss ausreichend Gemüse & Obst

- ✓ **5 am Tag** - ca. 600g / Tag Gemüse & Obst ist ein guter Richtwert (entspricht ca. 3 Faustgrößen Gemüse und 2 Obst)
- ✓ Bei der Obst Auswahl eher zu weniger zuckerhaltigen Sorten greifen, wie z.B. Beeren, Kern- und Steinobst!
- ✓ Gemüse hilft bei der Sättigung, da es viel **Volumen** bei gleichzeitig geringer Kalorienmenge hat und eine Menge **Ballaststoffe** enthält.
- ✓ Am besten startest du auch schon am Morgen mit ein bisschen Gemüse zum Frühstück, um den Körper mit den nötigen **Vital- und Mineralstoffen** zu versorgen und um auf die empfohlene Tagesmenge zu kommen. (Tipp: Schneide dir schon am Vorabend eine Paprika oder Gurke sodass du sie ohne Aufwand gleich morgens in dein Frühstück integrieren kannst.)
- ✓ Achte darauf, dass du viele unterschiedliche Sorten Gemüse am Tag isst - farblich kannst du dich an der „**Regenbogenregel**“ orientieren 😊

## 2) Trinke ausreichend Wasser

- ✓ Trinke morgens direkt nach dem Aufstehen zunächst ein großes Glas stilles, lauwarmes Wasser, um den Körper zu hydrieren und ihm bei der Entgiftung zu unterstützen.
- ✓ Genügend Flüssigkeit im Magen wirkt regulierend auf dein Hungergefühl (Tipp: Trinke erstmal ein großes Glas Wasser, wenn Du Hunger verspürst.)
- ✓ Mengenmäßig solltest du ca. **0,03Liter / kg Körpergewicht am Tag trinken** (ca. 1,5-2 Liter)
- ✓ Je nach sportlicher Aktivität oder Sauna auch mehr.
- ✓ Trinke am besten gefiltertes stilles Wasser.

## 3) Nimm dir Zeit zum Essen und kaue genügend

- ✓ Verdauung beginnt schon im Mund durch die Speichelproduktion.
- ✓ Gutes Kauen sorgt für vermehrte Speichelproduktion und senkt unser Hungergefühl. Nimm Dir **mindestens 20 Minuten Zeit pro Mahlzeit**.
- ✓ Daher auch nicht jede Mahlzeit durch Shakes & Smoothies ersetzen.
- ✓ Unser Körper nimmt die Nahrungsbestandteile bei gestresstem „Nebenher-Essen“ schlechter auf - denke dran: „**Du bist das was du verdaust - nicht was du isst**“
- ✓ Durch eine kleinere Tellergröße kannst du zusätzlich deinem Unterbewusstsein signalisieren, dass es trotz einer geringeren Gesamtmenge eine ausreichende Mahlzeit ist.



#### 4) Iss zu jeder Mahlzeit eine gute Proteinquelle und eine gesunde Fettquelle

- ✓ **Gute Proteinquellen:** Eier (aus Freilandhaltung/Bio), Pilze, Nüsse, Nussmuse, Gemüse, Sprossen, Algen, Quark/Skyr, Fisch aus Wildfang, Fleisch von Weide- und Wildtieren, Proteinshakes (aus Erbsen-/ Hanf-/Reisprotein), Hülsenfrüchte (Soja weniger empfehlenswert).
- ✓ **Gute Fettquellen:** Avocado, Olivenöl, Kürbiskerne, Leinöl, Hanf- und Leinsamen, Nüsse, Makrele/Fisch.
- ✓ Algen- / Krill- /Fischöl als Ergänzungsnahrung unsere Empfehlung („Norsan“ oder „Omega3Zone“)
- ✓ Zum Anbraten: Kokosöl, Ghee, Butter

#### 5) Esse in geregelten Zeitfenstern

- ✓ Esse nicht mehr als **3 Mahlzeiten am Tag**.
- ✓ Baue **Minifastenzeiten** von ca. 4-5 Stunden zwischen deinen Mahlzeiten ein, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren.
- ✓ Esse nach 18 Uhr keine schwerverdaulichen Lebensmittel (zu viel Rohkost, große Mengen Kohlenhydrate...)
- ✓ Du kannst die Minifastenzeiten auch ausdehnen und immer mal wieder ein **intermittierendes Fasten** von 16 Stunden in deine Woche einbauen, um dein Immunsystem zu Ruhe kommen zu lassen.
- ✓ Vermeide ständiges Snacken und esse lieber vollwertigere Mahlzeiten, die dich länger sättigen.

