

STUFE 1 – WICHTIGE BASICS ; WOCHE 1-4

- Mind. 3-4 Liter Wasser am Tag trinken
- Kein Fastfood (Burger, Pommes, Pizza, Zuckergetränke etc.)
- Tägl. Bewegen (mind. 10.000 Schritte)
- Obst statt Süßigkeiten
- Nicht Überkalorisch essen – evtl. Kontrolle über App.

Stufe 1 ist für jeden einfach umsetzbar. Mehr Qualität bei den Lebensmitteln mit mehr Bewegung. Die Kalorien sollten mit dem tatsächlichen Verbrauch übereinstimmen.

STUFE 2 – OPTIMIERUNG DER ERNÄHRUNG ; WOCHE 4-8

- Keine/wenig industriell verarbeitete Produkte
- Keine Produkte mit zugesetztem Zucker jeglicher Art
- Keine künstlichen Zusatzstoffe
- Möglichst viel Produkte die in der Natur vorkommen

GO: Alle Gemüsesorten, Beeren ,Knollen ,Wurzeln, Fisch, Fleisch, Nüsse, Sojaprodukte, unverarbeitete/kaltgepresste Öle und Fette, Vollkorn/Dinkelprodukte, vollfette Produkte,

NO GO : Fastfood, Industriezucker, Weizenmehl (Weißbrot, Brötchen, Nudeln etc.), Sonnenblumenöl, gehärtete Fette, Diät/Lightprodukte, fettarme Lebensmittel, Zuckergetränke,

STUFE 3 – ZIELORIENTIERT SPORT,DIÄT ; WOCHE 8-12

LOW CARB (< 150 GRAMM KH) DIÄT, SPORT

- Keine Zuckerprodukte
- Viel Gemüse
- Wenig Stärke, Nudeln, Kartoffeln, Vollkornprodukte
- Viel Nüsse, Eier, Beeren
- Moderat Milchprodukte
- Fisch + Fleisch

Optimierung der Fettverbrennung, Laktatbildung minimieren.
Kein Zuckerloch mehr nach dem Essen, länger satt
Wenig Blutzuckerschwankungen/kein Heißhunger.
Schneller Gewichtsverlust durch leere Glycogenspeicher

HIGH CARB (VEGETARISCH) ETHISCHE ASPEKTE , SPORT DIÄT

- Keine Fleischprodukte
- Eier, Fisch in moderaten Mengen
- Viel Gemüse, Obst
- Vollkorn/Dinkelprodukte
- Samen, Hülsenfrüchte
- Tofu, Sojaprodukte

STUFE 4 – MAXIMALE UMSTELLUNG SPORT,DIÄT, KRANKHEIT; AB WOCHE 12

KETOGEN (< 50 GRAMM KH) 80% FETT,

- Keine Zuckerprodukte
- Viel Gemüse, Beeren
- Keine Stärke, Nudeln, Kartoffeln, Vollkornprodukte
- Viel Nüsse, Eier
- Kein Obst
- Fisch + Fleisch, Käse, Öle, Fette, Samen

HIGH CARB (VEGAN) ETHISCHE ASPEKTE

- Keine tierischen Produkte
- Supplementierung Vitamin B12, D und Omega 3
- Samen, Hülsenfrüchte
- Tofu, Sojaprodukte