

Nahrungsmittel

„Diät-Regeln“

außerdem
(nicht auf dem Bild)

Selten

- Weißmehlprodukte
- Kartoffeln
- Süßwaren
- Limonaden

Selten

- Alkohol

Wenig

- Vollkornbrot
- Nudeln
- Reis

Wenig

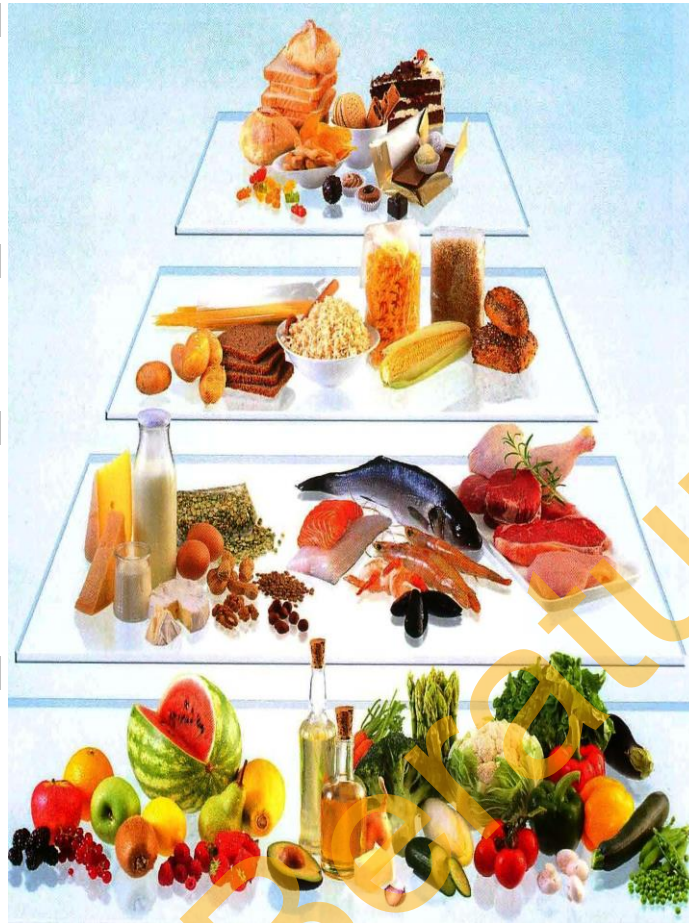
- 1 Glas (Rot-) Wein
- Bananen

Häufig

- Fisch, Fleisch, Geflügel
- Eier
- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte
- Nüsse

Oft

- Gemüse (3 Portionen)
- Obst (2 Portionen)
- hochwertiges Öl (Raps-, Olivenöl)



Essentielle Nährstoffe

trinken

bewegen



Diät kommt von diaita und bedeutet so viel wie Lebensstil.

Achten Sie vor allen Dingen auf regelmäßige körperliche Bewegung im Alltag. Trinken Sie täglich bis zu 2 Liter kalorienfreie (-arme) Flüssigkeit. Und geben Sie Ihrem Körper mit einer gesunden Ernährung die Nährstoffe, die er für die geforderte Leistungsfähigkeit braucht.

Wenn die Vorgaben der Pyramiden-Ebenen 1 bis 4 erfüllt sind, können weitere Zutaten aus den beiden oberen Etagen dazu genommen werden.

Körperliche Aktivität ist äußerst wichtig. Dabei nicht nur Ausdauertraining, sondern (ganz wichtig) auch Krafttraining einplanen. Zum optimalen Erfolg 2-3x/Woche.

Achten Sie auf ausreichend Eiweiß zum Muskelaufbau (jede Muskelzelle verbrennt und verarbeitet Energie).

Dicke sterben. Dünne auch. Vom Verdruss zum Genuss.

Wie schmeckt ein gutes Leben? Ich habe nur eines, und das will ich genießen.

1. Nicht alles glauben, nur weil es geschrieben steht – gerade wenn es um Ernährungsfragen geht!
2. Gesunde Ernährung ist das beste Schönheitsmittel, und das billigste dazu.
3. Zu einem schönen Leben gehören gutes Essen, Genuss, Bewegung, Lachen und soziale Kontakte.
4. Gesunde Ernährung hat nichts mit Diät zu tun. Gewicht kann man am besten durch Bewegung und ausgewogenes Ernährung reduzieren.
5. Je mehr ich mich bewege, desto mehr kann ich essen.
6. Mein Essen hat Aufmerksamkeit verdient und Zeit, es zu genießen.
7. Genuss mit allen Sinnen setzt Maß halten voraus.
8. Lieber Obst essen statt Pillen schlucken.
9. Qualität ist nicht immer eine Preisfrage. Außerdem: Mir ist mein Essen etwas wert.
10. Wer gut isst, hat mehr vom Leben!

Vollwertig Essen und Trinken modifiziert nach den 10 Regeln der DGE

1. vielseitig essen, 3 Mahlzeiten pro Tag; möglichst keine Zwischenmahlzeiten
2. Gemüse und Obst – nimm 5 Portionen am Tag (www.5amtag.de)
3. achten Sie auf einen ausreichenden Eiweißanteil (z.B. Fleisch, Fisch, Quark, Soja)
4. täglich Milch und Milchprodukte
5. wenig Fett und fettreiche Lebensmittel, dafür auf gesunde Fette achten
6. Zucker und Salz in Maßen
7. reichlich kalorienarme Flüssigkeit
8. schmackhaft und schonend zubereiten
9. nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihre Mahlzeit (Achtsamkeit)
10. achten Sie auf Ihr Gewicht / Ihren Bauchumfang und bleiben Sie in Bewegung

Am besten planen Sie 3 (Haupt-) Mahlzeiten über den Tag. Keine Snacks oder Zwischenmahlzeiten - trinken Sie dann lieber etwas, statt zu essen.

Aufpassen! - wenn Ihnen der Körper kein Sättigungssignal sendet

Noch Fragen?

Lassen Sie sich beraten!

