



Frühstücks Kompass

**Dein Guide für einen
energiereichen Start in den
Tag ohne Leistungseinbrüche**

LIMITLESS
—IDENTITY—

Dein Kickstart in den Tag für einen klaren Kopf und fitten Körper

Wenn du die Impulse aus diesem E-Book für dich nutzt, wirst du spüren, was möglich ist:



mehr Energie

auch über den Vormittag hinaus



weniger Heißhunger

Schluss mit ständiger Snackjagd



klarer Kopf

bessere Konzentration & Leistungsfähigkeit



weniger Crashes am Nachmittag

keinen Durchhänger zwischen 14 und 17 Uhr



Hunger- & Sättigungsgefühl

dein Körper bekommt, was er braucht



WILLKOMMEN IM FRÜHSTÜCKS-KOMPASS

Wir sind Nathalie und Edgar.

Seit 2016 haben wir über 300+ Menschen dabei begleitet, ihren Körper leistungsfähiger zu machen und damit ihre Energie, Gesundheit und Lebensqualität spürbar zu steigern.

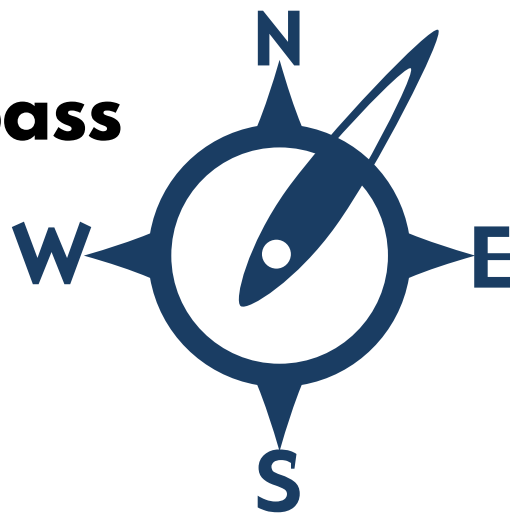
Energie ist kein Zufall. Sie beginnt mit den Entscheidungen, die du direkt nach dem Aufstehen triffst und eine davon ist dein Frühstück.

Was du morgens isst, beeinflusst nicht nur deine körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch deinen Fokus, deine Stimmung und deine Stressresistenz.

Fehlt dir Energie am Vormittag, liegt das oft am Frühstück.

In diesem eBook lernst du wie du mit dem richtigen Frühstück die Grundlage für einen energiereichen Tag legst.

Dein Frühstücks-Kompass



1

Healthy Not Healthy

Warum gesunde Zutaten noch kein gutes Frühstück machen

2

“Ich hab morgens keinen Hunger”

Über Stress und Cortisol - inkl. Case Study mit ersten Schritten für deine Umsetzung

3

Blutzucker-Achterbahn

Mache einen Symptom-Check und lerne wie du dein Frühstück optimal gestaltest

4

3 Zutaten Küche

Vom eBook in deinen Alltag: die 3 wichtigsten Zutaten für dein Frühstück - inkl. Rezeptideen



Healthy Not Healthy



Joghurt mit Müsli und Obst, Porridge mit Banane und Nüssen oder Ei auf Avocado Brot - klingt alles super healthy oder?

3 Fragen:



Wie verhält sich mein Energielevel nach dem Frühstück?
Wird es mehr, weniger oder bleibt es identisch?



Wie geht es meiner Verdauung nach dem Frühstück?
Träge, aktiv, gebläht, angenehm, erfolgt Stuhlgang?



Wie lange bin ich nach meinem Frühstück gesättigt?
Habe ich das Bedürfnis danach zu snacken?

Die **einzelnen Zutaten** der oben genannten Varianten klingen zwar **gesund**.
Doch ein ganz **wichtiger Baustein** für gute Energie am Morgen fehlt: **Eiweiß**.

**Ich hab morgens
keinen Hunger.**



**...und wie ist es
im Urlaub?**

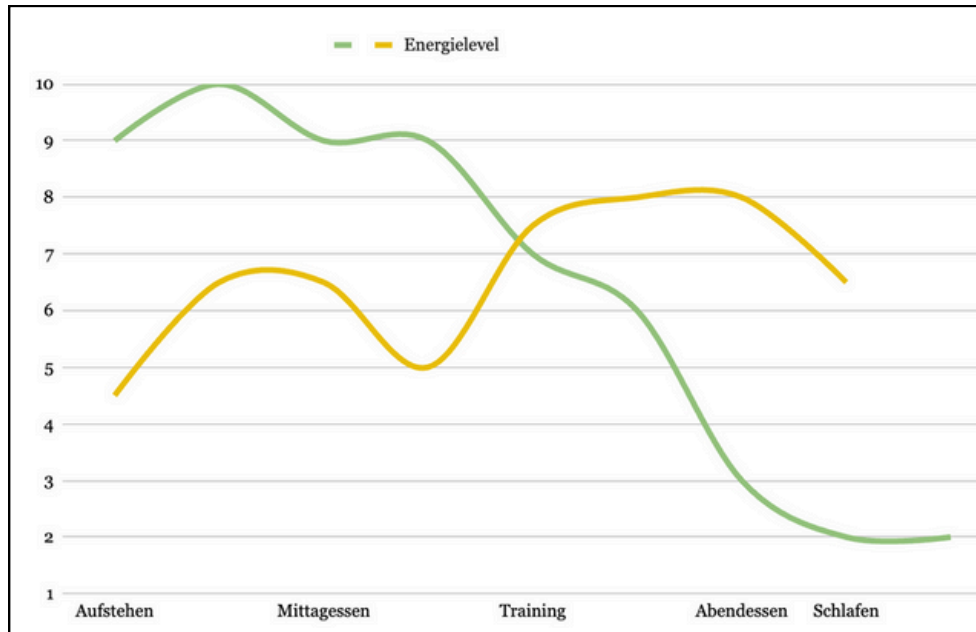


Ausbleibender Hunger am Morgen korreliert häufig mit Stress. Chronisch erhöhtes Cortisol und Schlafmangel sind oft Gründe.

Ganz oft verhält es sich am Wochenende oder im Urlaub anders - Cortisol sinkt ab, Schlaf ist mehr & der Hunger am Morgen da.



Cortisolfreundlich



- Die grüne Kurve symbolisiert eine normale gute Cortisolkurve.
- Die Gelbe ist von Kundin Julia zu Beginn der Zusammenarbeit

Ausgangssituation:

Unter der Woche wenn es gut läuft 6 Std. Schlaf, morgens müde, kein Hunger aber der Kaffee geht.

☞ Cortisol sieht bei ihr nicht zu hoch aus, eher zu niedrig. Doch genau das ist ein Hinweis auf chronisch hohes Cortisol.

Erste Schritte:

- proteinreiches Frühstück integriert
- Kaffee morgens erst zum Frühstück
- Schlaf auf 7-8 Std. erhöht

Ergebnis nach nur 2 Wochen:

- hat morgens ein natürliches Hungergefühl
- kommt ohne Kaffee durch den Tag
- Heißhunger adé



Frühstück im Mund.
Linke Hand am Telefon.
Rechte Hand an der PC-Maus.

Dein Körper muss sich entscheiden:
Verdauung oder
Informationsverarbeitung?
Der Kopf gewinnt.

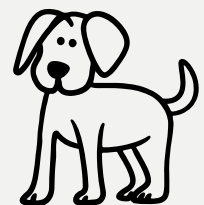
Du musst vorm Essen nicht beten.
Aber du sollst dir Zeit dafür nehmen.

Wie sieht mein Essen aus?
Wie riecht mein Essen?
Wie schmeckt es?



Gut gekaut, ist halb verdaut.

*Der russische Forscher Iwan Pawlow hat die Verdauung von Hunden untersucht und ließ jedes Mal **ein Glöckchen klingeln**, bevor er einem Hund Futter gab.*



*Nach einigen Wiederholungen begann der Hund schon beim Klang des Glöckchens **zu speicheln** – obwohl noch kein Futter da war.*

*Speichel enthält bereits wichtige **Verdauungsenzyme** und aktivieren die Verdauung ➡ er ist der **Startschuss** für die Verdauung.*



Ein Frühstück
ohne Proteine
ist ein **Dessert.**

Die Blutzucker Achterbahn



- Blutzucker ist die Menge an Zucker (Glukose) im Blut
- Glukose = wichtigster Treibstoff für den Körper, v. a. für Gehirn & Muskulatur
- Blutzucker kommt aus dem Essen (v. a. aus Kohlenhydraten)
- Insulin hilft, den Zucker in die Zellen zu bringen für die Energiegewinnung

Der Blutzucker ist nicht immer gleich hoch.

Abhängig von Essen, Aktivität oder Stresslevel schwankt er.

Nach dem Essen steigt der Blutzucker an, weil Glukose aus der Nahrung ins Blut kommt.

Zwischen den Mahlzeiten sinkt er ab, weil dein Körper die Energie nutzt.

Das ist normal, solange die Ausschläge nicht zu stark sind.

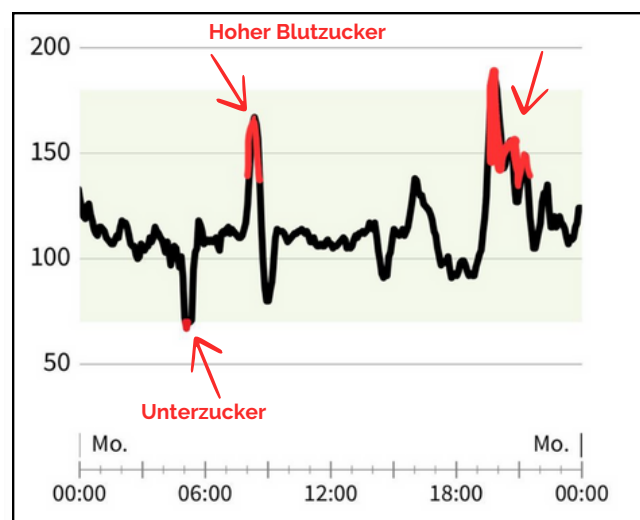
☞ **Starke und permanente Schwankungen, haben großen Einfluss auf deine Hormone und deine Energie.**

Zu hoch:

↑ dein Körper schüttet viel Insulin aus → kann träge, müde oder hungrig machen

Zu niedrig:

↓ der Körper reagiert mit Adrenalin & Cortisol → Stressmodus, Unruhe, Heißhunger



Symptom-Checkliste:

- Müdigkeit nach dem Essen oder über den Tag verteilt
- ständig hungrig, trotz Essen
- Heißhunger (nicht nur auf Süßes)
- Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen („hangry“)
- starker Drang nach Kaffee
- Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Benommenheit
- Zittern, Schwitzen oder Schwindel (v. a. bei längeren Esspausen)
- Erschöpfung am Nachmittag (besonders 15–17 Uhr)
- nächtliches Aufwachen zwischen 2 und 4 Uhr
- starker Durst & häufiges Wasserlassen
- erhöhter Hüftumfang/hohe Hüftfalte
- Schwierigkeiten beim Abnehmen

Deine Punktzahl: _____

(je weniger Punkte desto besser 🍌 Ziel 0 Punkte)



Case Studies

Was mir auffällt, dass ich einfach **kontinuierlich mehr Energie** habe & auch wenn ich mal mit Wassereinlagerungen zu kämpfen habe, dann ist es **nicht mehr der „Kampf“** den ich früher innerlich hatte **mich aufraffen zu müssen**, um in den Tag starten zu können. Es geht alles so viel leichter.

Highlight der Woche: Endlich wieder auf **Energie 10** zu sein (und das im Urlaub mit Kindern!)

Ich behalte meine neuen Gewohnheiten bei und bin froh so viel **über Ernährung gelernt** zu haben und **merke wie meinem Körper dies gut tut**, in Bezug auf Energie, aber auch auf mentale Stärke und Ausgeglichenheit (Blutzucker).

Habe diese Woche eine **neue Position im Team** angekommen, und werde neben meinem Projekt nun auch ein Teilteam leiten. Freue mich mega darauf, auch wenn die Position ehrlicherweise entstanden ist, weil es dort nur Probleme mit den Mitarbeitern gibt. Für mich eine **super Herausforderung** und bin froh, dass ich durch das Coaching hier mental auch weiter bin und sowieso **ein besseres Energielevel habe** - sonst würde das gar nicht gut **funktionieren können**.

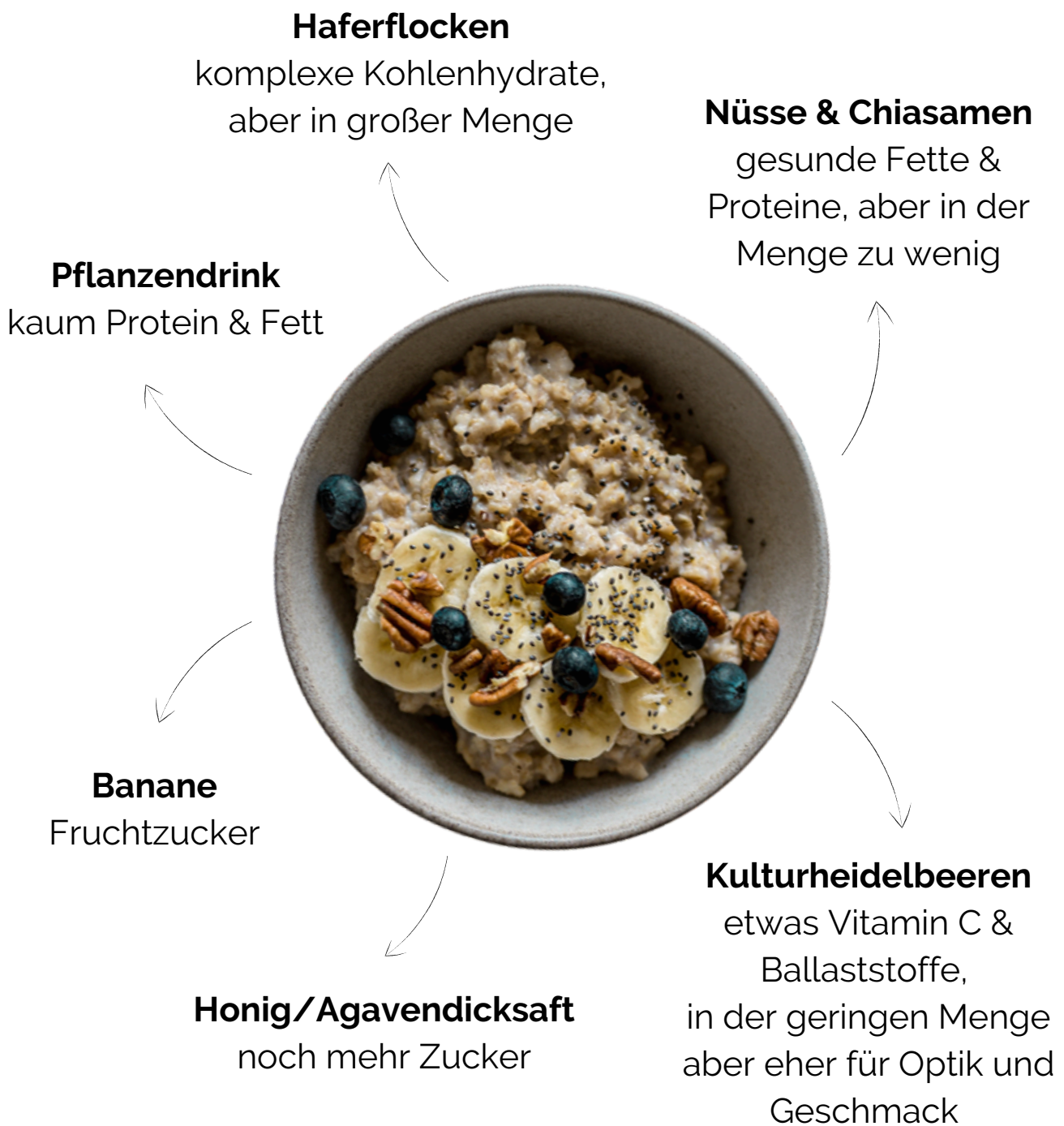
Die Ernährung läuft gut, **ich esse regelmäßig** und **ausreichend protein**. Ich habe **keinen Heißhunger** und bin nach dem Essen **satt**.

Letzte Woche hatte ich **so viel Energie wie seit vielen Jahren nicht mehr** (lag auch an meiner ersten Zyklushälfte). Genau diese Tatsache (dass ich die **Erfolge meines neuen Lifestyles** so deutlich sehen kann), macht mich glücklich, hebt meine Stimmung und meine Motivation.

Poor Porridge

Früher: Arbeiter-Frühstück, heute: Büro-Bremser

Was Jahrhunderte lang Energie für harte körperliche Arbeit geliefert hat, liefert heute oft nur kurze Sättigung. Und ein umso größeres Nachmittagstief.



Die 3 Frühstücks-Komponenten



roteine



- stabilisieren den Blutzucker
- reduzieren Cravings & Heißhunger-Attacken
- unterstützen Muskelaufbau & Fettverbrennung
- wirken antientzündlich & hormonstabilisierend



ette



- stabilisieren den Blutzucker
- sorgen für länger anhaltende Sättigung
- sind essenziell für die Bildung von Hormonen
- wichtig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine



emüse



- liefert Mikronährstoffe für Energiegewinnung
- kurbelt die Verdauung an
- unterstützt das Mikrobiom
- macht satt



Kohlenhydrate bewusst und zielgerichtet einsetzen

Anti-Carb-Coma Regeln

Nicht jeder Tag startet mit einem Marathon.
Und nicht jedes Frühstück braucht ein Carbo-loading.



Kohlenhydrateate meiden oder reduzieren:

- bei Büroalltag, sitzender Tätigkeit
- wenn du oft müde nach dem Frühstück bist
- bei Heißhunger oder Energieeinbrüchen im Tagesverlauf



Kohlenhydrateate nach Bedarf in moderater Menge:

- bei intensiven oder langen Workouts
- bei harter körperlicher Arbeit (z. B. Bau, Garten, körperlicher Job)
- wenn du nach dem Frühstück nicht müde bist

*Kohlenhydrateate sind **kein Feind**, aber sie brauchen den **richtigen Kontext**.
Ohne Bedarf sorgen sie eher für Heißhunger als für Energie.
Entscheidend ist dein Alltag.*

3 Frühstücksideen

einfach, alltagstauglich, easy-to-prep



Protein first:

baue 0,5g/kg Körpergewicht ein - mindestens aber 30g.



Kokosjoghurt mit
Proteinpulver
oder Skyr/Topfen

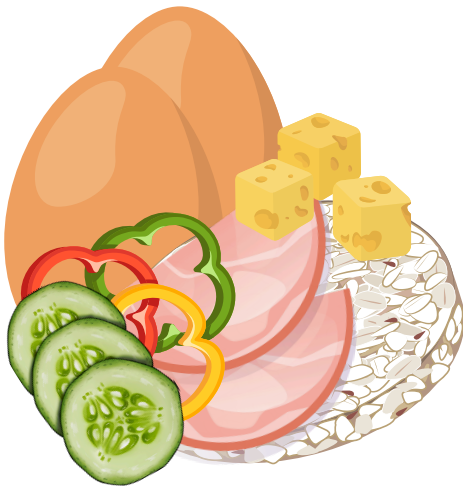
Protein & Fett

Beeren, z. B.
Wildheidelbeeren

**Ballaststoffe &
Antioxidanzien**

Bei Bedarf: 1-2 EL
(zuckerfreies) Granola

**Optional
Kohlenhydrate**



hartgekochte Eier
+ körn. Frischkäse/Quäse
+ Bresaola/Putenbrust

Protein & Fett

Gurken, Tomaten, Paprika

**Gemüse &
Ballaststoffe**

Bei Bedarf: Reiswaffeln
oder kleine Scheibe Brot

**Optional
Kohlenhydrate**



Büffelmozzarella/Feta
mit Putenbrust oder
Quäse

Protein & Fett

Salat, Rucola, Tomaten,
Karotten, Avocado

**Gemüse &
Ballaststoffe**

Bei Bedarf: kleine
Scheibe Brot

**Optional
Kohlenhydrate**

LIMITLESS
—IDENTITY—



**Smart frühstücken,
voller Energie sprühen.**

LIMITLESS

— IDENTITY —

Für den Inhalt verantwortlich:

© Limitless Identity GbR

Haftungsausschluss:

Die Ratschläge in diesem Guide sind sorgfältig erwogen und geprüft und für gesunde Erwachsene gedacht, die älter sind als 18 Jahre. Dieser Guide bietet jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Bitte konsultiere einen Arzt, bevor Du mit einem Trainings-, Ernährungs- oder Nahrungsergänzungsprogramm anfängst. Alle Angaben in diesem Guide erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Urheberrechtlicher Hinweis:

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.