

DIE TOP 12

MEAL PLAN TIPPS

- 1. Fleisch/ Eier:** Achte auf geweidete und Gras gefütterte Tiere.
- 2. Fisch/ Meeresfrüchte:** Priorisiere Wildfang.
- 3. Nüsse:** Bevorzuge Bio Qualität und gekeimte Nüsse.
- 4. Obst/ Gemüse:** Schau auf Bio Qualität, priorisiere lokales Obst/ Gemüse (nimm Dir die Dirty 12 Clean 15 Liste zur Hand). Versuche Dich 60-80% pflanzlich zu ernähren.
- 5. Öle:** achte auf naturreine, kaltgepresste Pflanzenöle, vermeide es Deine Lebensmittel in Öl zu frittieren, füge das Öl nach dem Dressing zum Salat hinzu.
- 6. Salat Dressing:** verwende Zitronen/ Zitrusfrüchte, Olivenöl, getrocknete Kräuter und Meeressalz.
- 7. Wasser:** trinke zwischen 30 und 40 ml Wasser pro Körpergewicht (in KG) am Tag.
- 8. Fasten:** achte auf mindestens 12 Stunden Fastenzeit über Nacht.
- 9. Zeitpunkt der Mahlzeit:** achte auf mindestens 3-4 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten.
- 10. Frühstück:** starte Deinen Tag mit einem leichtverdaulichen Frühstück (z.B. mit einem Ars Athletica Supershake).
- 11. Befolge diese Ayurvedische Weisheit:** befülle Deinen Magen mit nicht zu viel Essen! Regel: 2/4 Essen, 1/4 Flüssigkeit, 1/4 Luft.
- 12. Esse Vollwertkost:** beinhaltet Dein Teller Lebensmittel, die in der Natur gewachsen sind? Welche Farbe hat Dein Essen?



FAZIT:

Wenn Du nur ein paar einfache Regeln befolgst, bist Du bereits auf dem richtigen Weg ein glücklicheres, gesünderes und längeres Leben zu führen.

Diese 12 Regeln bieten Dir die Rahmenbedingung für eine natürliche Ernährung, während Sie Dir die Freiheit bieten aus vielen Deiner Lieblingslebensmitteln zu wählen.

Essen sollte Dir immer Freude bereiten. Lass uns zugleich darauf achten, dass Deine Ernährung Dich gesund und leistungsfähig macht!