

 **Checkliste** 
für jeden Tag

- ☀ 2- 3 Liter Wasser am Tag, oder Tee. alle anderen Getränke zählen zusätzlich.
- ☀ Hochwertige, konzentrierte Nährstoffe:
1- 2 Eßlöffel Chiasamen am Tag
50 ml Granatapfelsaft
1 Hand voll Nüsse, Mandeln,
Gojibeeren und Hanfsamen
- ☀ Mindestens 1-2gr. Eiweiß pro Kilo Körpergewicht
zu jeder Mahlzeit mind. 1 Portion, besser 2 essen.
- ☀ Kohlehydrate morgens und mittags essen, geben Kraft und Energie und
sind "Hirnnahrung! Abends hemmen sie die Fettverbrennung in der Nacht
und lassen uns nicht gut schlafen!
- ☀ Eiweiß baut Muskeln auf und der Grundumsatz steigt. Mehr Muskeln
sorgen für mehr Körperspannung und Kraft, mehr Fitness und Gesundheit!
- ☀ 3-4 Stunden zwischen den Mahlzeiten nichts essen! Öffnet die Fettzellen
und wir "verbrauchen" das in ihnen gespeicherte Fett zur Energiegewinnung.
- ☀ KEINE Lightprodukte, bringen den Insulinhaushalt des Körper durcheinander
und machen dicker, als normale Lebensmittel!
- ☀ Gute Fette sind für den Körper lebenswichtig und werden nicht in den
Fettdepots gespeichert. Wichtig die "Guten" Fette essen und die
"Schlechten" meiden. Gute sind: Chiasamen, Leinöl, Olivenöl, Kokosöl
- ☀ Süßigkeiten und Obst zu den Mahlzeiten essen. Auch Softdrinks und
Alkohol zu den Mahlzeiten trinken, zwischendurch wirken sie sonst genau
so wie eine Zwischenmahlzeit!