

3A-REGEL

DO'S



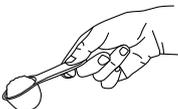
Frisches Gemüse
(saisonal)



Nüsse und Samen



Unbehandeltes Obst



Hochwertige Proteinquellen
Frisches Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Tempeh, hochwertige Proteinpulver



Gesunde Fette



Wasser, Tee



Entspannung



Kälte/Wärmetherapie



Bewegung



Ausreichend Schlaf



Fasten

DONT'S

Weizen, Weißmehl



Weißer Haushaltszucker



Süßigkeiten



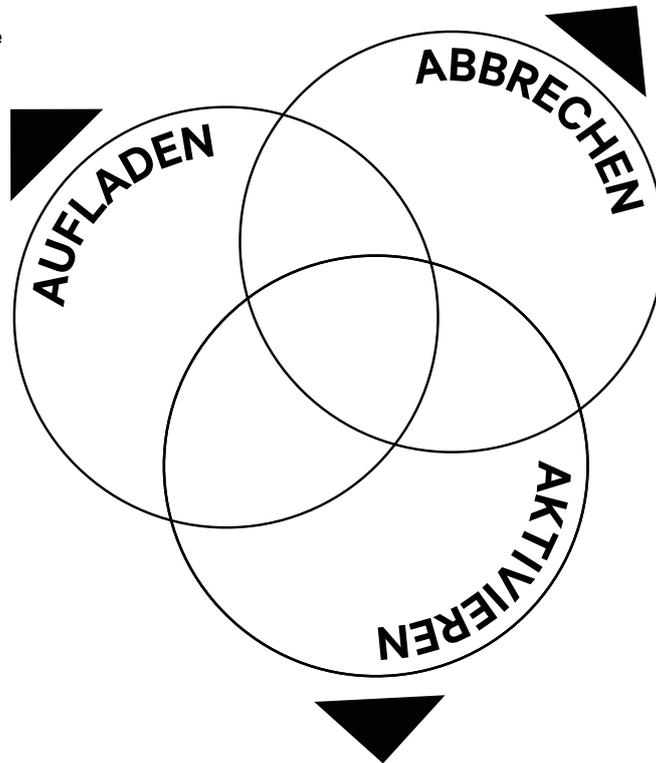
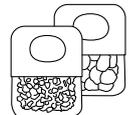
Fast Food, Fertigprodukte



**Rapsöl, Sonnenblumenöl
Margarine, Saucen**



Künstlich erzeugte Ersatzprodukte



ABBRECHEN

Abbrechen mit verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker, Weizen usw.

Je kürzer die Zutatenliste, desto besser. Die Lebensmittel sollten nicht industriell hergestellt werden und einen langen Verarbeitungsprozess hinter sich haben.

AUFLADEN

Es werden frische, saisonale, lokale und unverarbeitete Lebensmittel bevorzugt. Besonders wichtig sind gesunde Fette und eine proteinreiche Ernährung.

AKTIVIEREN

Neben der Ernährung spielen der Alltag und die Aktivitäten eine enorm wichtige Rolle. Bewegung steht an erster Stelle. Doch auch Pausen, Regeneration und ausreichender Schlaf sind von großer Bedeutung.