

10 TAGE

STOFFWECHSEL-CHALLENGE

Kreuze nach jedem erfolgreichen Tag das Kästchen ab.

TAG 1 Eliminiere alle Lebensmittel, die deinem Stoffwechsel im Alltag schaden	TAG 2 Snacke während der Challenge nicht	TAG 3 Integriere gesunde Fette
TAG 4 Mindestens 1,5l trinken	TAG 5 Integriere frisches Gemüse und Obst Nutze Kräuter	TAG 6 Starte den Tag mit einem Bulletproof Coffee
TAG 7 Kreiere eine Abendroutine	TAG 8 Mache eine kleine Atemübung oder Meditation	TAG 9/10 Bewege dich für 15min Kalt duschen für mind.30s

VORBEREITUNG

STOFFWECHSEL-CHALLENGE

Warum möchte ich die Challenge absolvieren? Was stört mich aktuell an meinem körperlichen und mentalen Zustand?

Wie sahen meine Ernährung und mein Lebensstil bisher aus?

Zu welcher Ernährung und zu welchem Lebensstil möchte ich hinkommen?

Welche Lebensmittel streiche ich für die nächsten 10 Tage komplett aus meiner Ernährung?

Was werden die ersten Veränderungen meines Körpers und Wohlbefindens sein, die ich durch die neuen Gewohnheiten bemerken werde?

VERTRAG MIT MIR SELBST

ICH, _____

verpflichte mich hiermit, alles in meiner Macht stehende dafür zu tun, mein Ziel für die Stoffwechsel-Challenge zu erreichen.

- > Ich möchte endlich wieder vor frischer Energie, Klarheit und Vitalität strotzen. Deshalb kremple ich jetzt die Ärmel hoch und bleibe konsequent am Ball.
- > Ich weiß, dass der Weg zu meinem Erfolg Höhen und Tiefen hat, aber ich erkläre hiermit, dass ich niemals aufgebe.
- > Ich weiß, dass mein innerer Schweinehund verführerisch ist, aber ich werde alles tun, um mich aus seinem Griff zu befreien und ihn zu überwinden.
- > Ich vertraue darauf, dass ich mir alle Werkzeuge und Fähigkeiten aneignen kann, die ich auf dem Weg zu meinem Ziel brauche. Koste es, was es wolle!
- > Ich weiß, dass es ein Zeichen von Klugheit und Stärke ist, Unterstützung zu suchen und anzunehmen, wenn ich auf dem Weg zu meinem Ziel in eine Sackgasse gerate.
- > Der Satz „Das kann ich nicht“ verschwindet ab heute aus meinem Wortschatz.

Mein Ziel für die Stoffwechsel-Challenge ist:

Bis wann erreicht: _____ **Meine Belohnung:** _____

Ich bin mir bewusst, dass es hierfür erforderlich sein wird, immer mal wieder meinen inneren Schweinehund zu überlisten. Damit mir das auf jeden Fall gelingt, verpflichte ich mich, dass ich mit guten Gedanken und Motivation für die Challenge in den Tag starte. Außerdem möchte ich mir die Zeit nehmen, dass ich mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinandersetze und in einem Notizbuch meine Gedanken und Fortschritte dokumentiere. Während der Challenge gehe ich wertschätzend, liebevoll und respektvoll mit mir selbst um.

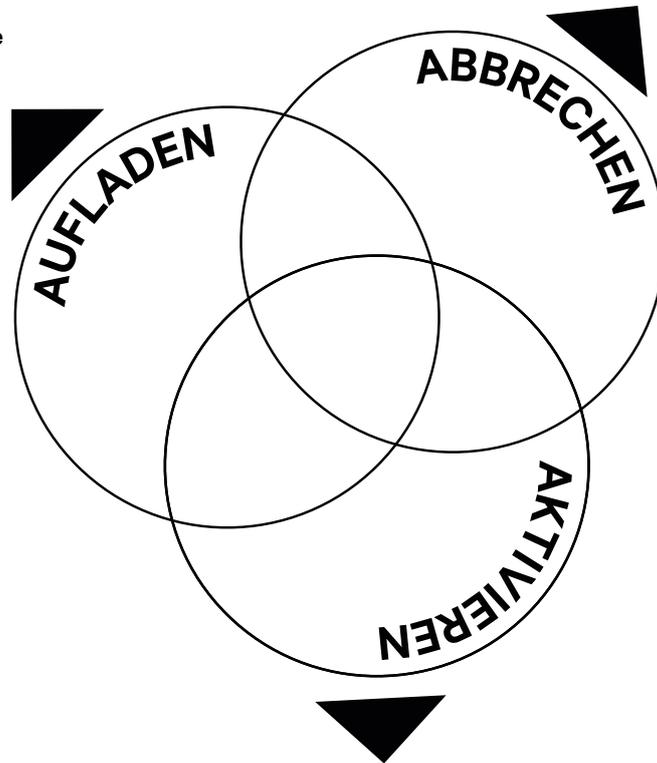
Datum, Unterschrift: _____

3A-REGEL

DO'S



DONT'S



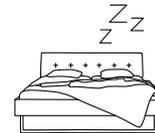
Entspannung



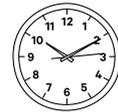
Kälte/Wärmetherapie



Bewegung



Ausreichend Schlaf



Fasten

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

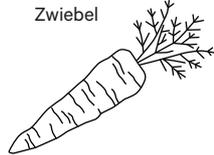
Neben der Ernährung spielen der Alltag und die Aktivitäten eine enorm wichtige Rolle. Bewegung steht an erster Stelle. Doch auch Pausen, Regeneration und ausreichender Schlaf sind von großer Bedeutung.

CLEAN EATING EINKAUFLISTE

GEMÜSE

Aubergine
Blumenkohl
Brokkoli
Blattsalat
Chinakohl
Champignons
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Gurke
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbis
Ingwer
Mangold
Möhren
Paprika
Radieschen

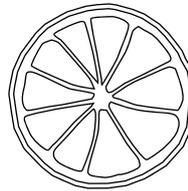
Rotkohl
Rote Bete
Rosenkohl
Schalotten
Sellerie
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Süßkartoffeln
Tomaten
Wirsing
Zucchini
Zuckerschoten
Zwiebel



OBST

Äpfel
Birnen
Orangen
Mandarinen
Clementinen
Ananas
Kiwis
Melonen
Feigen
Johannisbeeren

Erdbeeren
Himbeeren
Blaubeeren
Brombeeren
Pflirsiche
Nektarinen
Pflaumen
Mangos
Bananen



NÜSSE & SAMEN

Walnüsse
Mandeln
Paranüsse
Macadamia
Pekanüsse
Haselnüsse
Sonnenblumenkerne

Kürbiskerne
Pinienkerne
Pistazien
Leinsamen
Chiasamen
Flohsamenschalen
Sesam



PROTEINQUELLEN

Rindfleisch
Hähnchen
Kabeljau
Dorsch
Lachs
Thunfisch

Tempeh
Kichererbsen
Linsen
Hülsenfrüchte
Hochwertiges
Proteinpulver

Achte beim Einkauf auf:

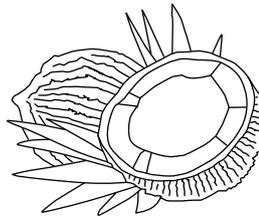
Bio-Qualität Regionalität Haltungsform



GESUNDE FETTE

Hanföl
Leinöl
Walnussöl
Natives Olivenöl
Kürbiskernöl
Avocado

Kokosöl
MCT-Öl
Bio Weidebutter
Ghee
Eier



GETRÄNKE

Wasser
Tee ungesüßt
Grüner Tee
Matcha
Zitronenwasser
Bio Kaffee
Ungesüßtes
Bio-Kokoswasser



HÜLSEN- & TROCKENFRÜCHTE*

Bohnen
Erbsen
Kichererbsen
Linsen
Belugalinsen
Kidneybohnen

Datteln
Feigen
Aprikosen
Pflaumen
Rosinen
Cranberries

* in Maßen genießen

GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

Dinkel
Dinkelvollkorn
Quinoa
Buchweizen
Amaranth
Couscous
Hirse
Reis
Vollkornreis
Naturreis

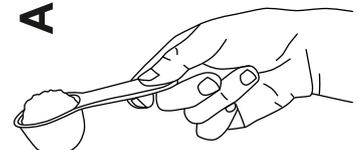
Produkte aus
Natursauerteig

Mehlalternativen:
Mandelmehl
Leinsamenmehl
Kokosmehl

ZUCKER ALTERNATIVEN*

Stevia
Erythrit
Birkenzucker (Xylit)
Kokosblütenzucker
(oder -sirup)

Apfelmark
Honig (nur in geringen
Mengen)



CHECKLISTE: NIE MEHR VERZICHTEN

ALTERNATIVEN FÜR STOFFWECHSEL-KILLER

Die Kunst liegt nicht im Verzicht, sondern in der Kreativität, gesunde Alternativen zu finden.
Ernährung sollte nie anstrengend sein - und hiermit erleichterst Du Dir die Ernährungsumstellung.

VERMEIDEN Brötchen & Brote auf Weizenbasis> Zucker und Süßigkeiten> Weißer Reis> Nudeln> Pizza> Herkömmliches Müsli>	WARUM? Lassen den Blutzucker stark ansteigen und führen schnell zu erneutem Hunger. Sättigen wenig aufgrund des geringen Ballaststoffgehalts. Schwächen die guten und stärken die schlechten Bakterien im Darm, wodurch Verdauungsprobleme entstehen können.	ALTERNATIVEN Low Carb & Sauerteigbrote (am besten selbst gemacht) Beeren, dunkle Schokolade (min. 85%) Vollkorn- oder Blumenkohlreis (Rezepte im Internet) Nudeln aus Zucchini (Zoodles) oder aus Hülsenfrüchten Pizza mit Blumenkohlboden oder andere Low Carb Alternativen Selbst gemacht aus geraspelten Nüssen, Leinsamen und frischen Beeren
Industrielle Pflanzenöle wie Sojaöl, Sonnenblumenöl, Margarine, Dressings und Saucen>	Enthalten viele der sogenannten Omega-6-Fettsäuren, welche im Übermaß für Entzündungen sorgen und damit auch dem Stoffwechsel schaden.	Kokosöl, MCT-Öl, Olivenöl, Avocadoöl, Butter und Ghee von Tieren aus Weidehaltung
Chips + Pommes / Frittiertes>	Viele Kalorien, die weniger sättigen als aus natürlichen Fettquellen. Führen zu Entzündungsprozessen und belasten den Körper und Stoffwechsel.	Selbst gemachte Backofen-Chips aus Kartoffeln, Süßkartoffeln oder anderem Gemüse
Süßstoffe und Light-Produkte>	Sättigen nicht bzw. kaum und führen oft in Summe zu einem verstärkten Hunger. Können zudem die Darmflora verändern, wodurch Verdauungsprobleme entstehen können.	Ganze, natürliche Lebensmittel; zum Süßen: Manuka oder dunkler Waldhonig; Erythrit und / oder Stevia

AUSWÄRTS ESSEN – RETTUNGSPLAN

AMERIKANISCH

Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Salate
- Burger ohne Brot
- Gemüse
- Olivenöl & Balsamico

Hier solltest du vorsichtig sein:

- Frittierte Speisen
- Weizen-haltiges
- Wraps
- Zucker in Dressings

ASIATISCH

Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Curry-Gerichte
- Sommerrollen in Reispapier
- Gegrilltes und gebratenes Gemüse
- Fleisch und Fisch unpaniert
- Salate

Hier solltest du vorsichtig sein:

- Frittiertes
- Gezuckerte Saucen
- Glutamat
- Zu viel (weißer) Reis

ITALIENISCH

Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Salate mit Olivenöl & Balsamico
- Gegrilltes Gemüse
- Fleisch & Fisch

Hier solltest du vorsichtig sein:

- Brot
- Nudeln
- Pizza

MEXIKANISCH

Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Fleisch
- Salsa
- Guacamole
- Salate
- Gemüse

Hier solltest du vorsichtig sein:

- Frittiertes
- Tortillas
- Zu viel Reis

TÜRKISCH

Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Dönerfleisch
- Dönerbox mit Salat

Hier solltest du vorsichtig sein:

- Dönerbrot
- Teigrollen
- Frittiertes

INDISCH

Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Gemüse
- Salate
- Fleisch
- Gegrilltes, in Joghurt mariniert (z.B. Tandoori Chicken)

Hier solltest du vorsichtig sein:

- Brot
- Zu viel Reis
- Zucker in Saucen

TRICKS FÜR RESTAURANTBESUCHE:



- Schau Dir die Speisekarte des Restaurants schon vorher auf der Website an.
- Gehe niemals völlig hungrig in ein Restaurant.
- Iss bei großem Hunger vorher eine Kleinigkeit, die sättigend wirkt (protein- oder fetthaltiges).
- Verzichte auf den Brotkorb.
- Frag, ob Du eine Schale Oliven oder Gemüsesticks bekommen kannst.
- Trau Dich, nach „maßgeschneiderten“ Gerichten zu fragen, z.B. gegrilltes Gemüse mit Fleisch.
- Viele Restaurants freuen sich, wenn sie Dir Deine Wünsche erfüllen können.

TRICKS FÜR PARTYS:



- Gehe nicht mit leerem Magen auf die Party. Sonst fällst Du viel einfacher zurück in alte Gewohnheiten.
- Mach Dich beim Gastgeber vorher schlau, wie das Buffet aussehen wird und bereite selbst zwei Gerichte vor, von denen Du Dich notfalls bedienen kannst.
- Falls Du Alkohol trinken möchtest, ist ein Glas trockener Rotwein in Ordnung.

