Anleitung zur Handhabung Deines Ernährungsplans

Schritt 1

Lese den Plan einmal komplett durch und mache Dir bewusst aus welchen Nährstoffen unsere Nahrung besteht und welche Vorteile Du Dir durch eine gesunde Ernährung schaffen kannst.

Schritt 2

Man sollte seine Ernährung nicht gleich komplett umstellen. Entwickle zunächst ein Gefühl für die Nährstoffe die Du über die Nahrung aufnimmst und vergleiche diese miteinander.

Schritt 3

Du kannst mit den Tipps auf Seite 4 beginnen um erste Veränderungen an Deiner Ernährungsweise vorzunehmen.

Schritt 4

Schaue Dir Deine Lebensmittelliste an und suche Deine favorisierten Lebensmittel raus. Nun kannst Du anfangen Gerichte zu kochen und auszuprobieren.

Schritt 5

Bist Du nun bereit Deine Ernährung weitestgehend umzustellen, dann suche Dir 2 freie Tage um Deinen Körper zu entgiften.

Schritt 6

Nach den Entgiftungstagen starte mit Deiner Ernährungsumstellung und folge den Tipps des Planes.

01 76 - 78 86 54 12 info@wb-personaltrainer.de www.wb-personaltrainer.de

Werner Bauer
Personal Training

Gründe für eine Ernährungsumstellung/Körperfett-Senkung

Vorteile:

- ☑ Blutdruck sinkt ohne jegliche Medikamente und damit auch das Diabetes Risiko.
- ☑ Selbst eine geringe Gewichtsreduzierung verlängert die Lebensdauer.
- ☑ Gelenke werden geschont, was zu weniger Schmerzen und einer besseren Beweglichkeit führt.
- ☑ Risiko von Krebserkrankungen sinkt.
- ☑ Der Atem verbessert sich (besserer Regeneration, besserer Schlaf).
- ☑ Glücklicher und selbstbewusster durch einen gesunden Körper und besserem Wohlbefinden.

Wie gefährlich ist überschüssiges Fettgewebe?

- ☑ Herzinfarkt-, Bluthochdruck-, Schlaganfall-/ und Arthrose-Risiko steigt an.
- ☑ Häufigster Grund für Diabetes-Erkrankungen.
- ☑ Thrombose-/ und Krebsrisiko sind erhöht.

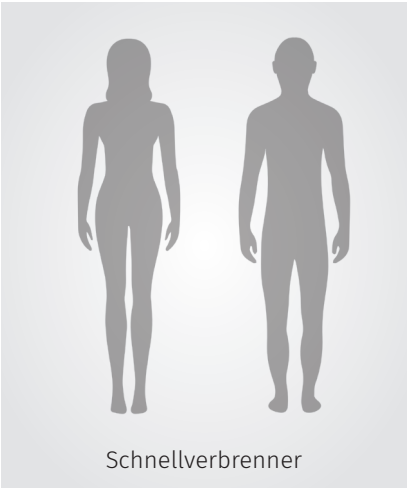
Persönliche Analyse: BIA-Analyse

01 76 - 78 86 54 12 info@wb-personaltrainer.de www.wb-personaltrainer.de

Werner Bauer
Personal Training

Stoffwechsel Typen:

Eine genaue Festlegung des Stoffwechseltypen ist nicht möglich, da man immer ein Mischung aus den Stoffwechseltypen darstellt. Ob Du nun Kohlenhydrate gut verarbeiten kannst oder nicht musst Du für Dich Individuell herausfinden.



Stoffwechseltypen	Schnellverbrenner	Mischverbrenner	Langsamverbrenner
Gestalt	Mager, kaum Fettgewebe	Athletisch, evtl. Fettansatz Hüfte und Bauch	Kräftig, massig, kräftiger Knochenbau
Gewichtszunahme	Muskel-Masseaufbau schwierig	Gute Muskelbildung bei relativ geringem Fettanteil	Starker und schneller Muskel-/Fettanbau, Gefahr der Fettbildung aus Zucker
Stoffwechsel	schnell	mittel	langsam
Insulinantwort	Geringe Blutzucker-schankungen, schwach	dazwischen	Starke Blutzucker-schwankungen, langsame Insulinrezepto-ren, stark, schnell
Kohlenhydrate	Tolerant	dazwischen	Intolerant

Die Ersten Schritte zu einem gesunden Lebensstil
(gleich anwendbar!)

- Esse 3 Mahlzeiten am Tag mit einem Abstand von 4–6 Stunden.
- Lasse das „Snacken“ sein! Bei aufkommendem Hunger zwischen den Mahlzeiten, erst 2 Gläser Wasser trinken. Immer noch Hunger? Dann greife erst zum Gemüse, ein paar Nüssen und anschließend zu Obst um den Blutzuckerspiegel möglichst langsam zu erhöhen.
- Kaue Dein Essen gut durch (15–20 mal pro Happen), damit regst Du Deinen Stoffwechsel und Deine Verdauung bereits im Mund an.
- Genieße Deinen Kaffee ohne Zucker. Milch sollte ebenfalls gemieden werden, kann jedoch mit den unten aufgeführten Milchersatzprodukten (S. 6) bei Bedarf ersetzt werden.
- Kräuter und Gewürze sind Dein neuer bester Freund wenn es darum geht „langweiliges“ Essen schmackhaft zu machen.
- Erhöhe Deine Fettverbrennung durch kalte Duschen (2–3 min; langsam steigern), Eisbäder, Bewegung (Vorsicht geboten bei Herz-Kreislauf Problemen).
- Trinke genügend Wasser (mind. 2 Liter am Tag) um Deine Verdauung und den Stoffwechsel zusätzlich anzuregen.
- Versuche Dich weniger zu stressen… Nein! Lasse Dich auf keinen Fall zu sehr stressen. Baue Erholungspausen in Deinen Alltag ein (Jeder findet ein paar freie Minuten! Nutze diese!) zum Beispiel mit einem Spaziergang, Yoga oder einem Power Nap.
- Alkohol enthält viele „leere“ Kalorien und fördert den Fettaufbau. Reduziere Deinen Konsum und versuche auf Dein Feierabend Bier oder den Wein beim Abendessen zu verzichten.
- Spezial Tipp: Lasse ein bis zwei mal pro Woche, das Abendessen oder das Frühstück ausfallen, damit regst Du die Fettverbrennung an, Deine Verdaungsorgane regenerieren sich und Dein Immunsystem wird gestärkt.

01 76 - 78 86 54 12 info@wb-personaltrainer.de www.wb-personaltrainer.de

Werner Bauer
Personal Training

Deine persönliche Lebensmittelliste

(+ passende Rezeptvorschläge)

Eiweiße (Proteine)

- ☑ Eiweiße können tierischer und pflanzlicher Herkunft sein.
- ☑ Alle wichtigen Stoffwechselvorgänge sind auf eine ausreichende Zufuhr von Proteinen angewiesen.
- ☑ Gerade beim abnehmen ist es entscheidend die richtigen Eiweiße und Mengen zuzuführen um einen ungewollten Muskelabbau entgegen zu wirken.

Fleisch und Geflügel

Ei	Gans	Huhn (ohne Haut)
Pute (ohne Haut)	Strauss	Ziege
Rind (Filet, Tartar)	Schweinefleisch (Schnitzel, ohne Panade)	Lamm/Kalb (Filet)

Fisch

Dorsch	Kabeljau	Felchen	Renke	Forelle	Hecht	Lachs
Makrele	Sardine	Seeteufel	Stör	Thunfisch	Zander	etc.

Hülsenfrüchte

Bohnen (dick)	Bohnen (rot)	Bohnen (schwarz)	Bohnen(weiß)
Linsen	Linsen (rot)	Mungobohne	Sojabohne
Sojanudel	Süßlupine	Tempeh(Soja)	Tofu

Nüsse

Erdmandeln	Esskastanien	Kokosnüsse	Kürbskerne
Leinsamen	Macadamiannuss	Mandeln	Mohnsamen
Pekannüsse	Pinienkerne	Sesamsamen	Walnüsse... etc.

01 76 - 78 86 54 12 info@wb-personaltrainer.de www.wb-personaltrainer.de

Werner Bauer
Personal Training

Milchprodukte

Joghurt (Schaf)	Joghurt (Ziege)	Milch (Schaf)	Milch (Ziege)
Kefir	Kokosmilch	Mandelmilch	Sojamilch
Mozarella (Büffel)	Quark (Schaf)	Quark (Ziege)	Ricotta
Schafsfeta	Schafskäse	Sojajoghurt	Ziegenkäse

Kohlenhydrate

- ☑ Wichtiger Energielieferant.
- ☑ Man unterscheidet komplexe und einfache Kohlenhydrate:
  - ▶ **komplex = gut:** z. B. Gemüse, führt zu einem langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels für unsere Verdauung und den Stoffwechsel besonders günstig.
  - ▶ **einfach = schlecht:** z. B. Weizenprodukte/Industriezucker, schneller/hoher Bluzucker-Anstieg und damit auch ein hoher Insulin Anstieg. Über eine längere Zeit führen diese Kohlenhydrate zu Stoffwechselstörungen und Diabetes.

Fazit: Empfohlen werden ausschließlich Kohlenhydrate die wenig Insulin benötigen

Gemüsesorten

Algen	Artischocke	Auberginen	Avocado
Blumenkohl	Bohne (grün)	Brokkoli	Champignon
Daikon (jap. Rettich)	Eisbergsalat	Feldsalat	Gurke
Kopfsalat	Kürbis	Löwenzahn	Möhre
Olive (grün)	Pastinake	Rettich	Rosenkohl
Rote Bete	Rübstiel	Pilze	Spinat
Staudensellerie	Spargel	Zucchini	Zwiebel etc.

Getreidesorten

Amaranth	Dinkel	Grünkern	Hirse
Knäckebrot	Quinoa	Zwieback (Getreidesorte)	Naturreis
Brauner Reis	Vollkornnudeln	Grobes Vollkornbrot	Süß-/Pellkartoffeln

Obst

Kiwi	Ananas	Banane... etc.

Achtung!

Bei Kohlehydraten sollte darauf geachtet werden zu welchem Zeitpunkt man sie verzehrt. Benötigt werden diese vor allem nach dem Sport aber auch bei oder vor mäßig bis schwerer körperlich Anstrengung, wie beispielsweise zum Frühstück, bei dem man seine Energiereserven für den bevorstehenden Tag auffüllen sollte. Ungünstig ist es Kohlehydrate am Abend oder vor dem Schlafen gehen zu sich zu nehmen, da unerwünschte Blutzuckerschwankungen die Fettverbrennung, die beim Schlafen auf Hochtour läuft, stoppen/dämpfen kann.

Öle und Fette

- Fette sind ein weiterer wichtiger Energielieferant
- Liefern doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate doch brauchen Doppelt so lange um verstoffwechselt zu werden
- Transfettsäuren (schlecht!) kommen in großen Mengen in tierischen Produkten (Schweine-, Kalbs- und Rindfleisch), Backwaren, Margarine, Schokolade, Kekse, bei der Härtung von Ölen und starkem erhitzen vor. Deshalb beim Braten darauf achten, dass Öl nicht zu stark zu erhitzen! Gare lieber Dein Essen oder verwende Ghee/Butterschmalz oder Kokosfett zum Braten
- Omega 3, die ungesättigte Fettsäure, ist extrem wichtig und kann nur durch die Nahrung hinzugefügt werden.

Öle und Fette

Butter	Ghee/Butterschmalz	Hanföl	Kokosöl
Leinöl	Mandelöl	Olivenöl	Rapsöl
Traubenkernöl	Walnussöl		

Öle sollten niemals hoch erhitzt werden, so dass sie zu rauchen beginnen, denn dabei entstehen Giftstoffe.

Temperatur	Fett/Öl	geeignet für
keine Hitze	Kürbiskernöl, Leinöl, Walnussöl	Salate, Dressings, kalte Gerichte
mittlere Temp. (ca. 160–180 °C)	Olivenöl	Gemüse, Fleisch, Fisch
hohe Temp. (ca. 180–230 °C)	Butterschmalz/Ghee, Avocadoöl, Kokosfett, Rapsöl, Palmkernfett	Wok-Küche, Bratkartoffeln, Steak, Kotelett

Trinken und Getränke

- ☑ **Beim aufwachen mind. 0,5 Liter Wasser trinken**
- ☑ Stilles mineralarmes Wasser ist mit Abstand das Nr. 1 Getränk für den Körper
- ☑ Achte darauf mindestens 2 Liter pro tag zu trinken (+ Sport mind. 1,5 Liter mehr)
- ☑ Eine weiteres Getränk das dem Körper zu gute kommt ist Tee

Diese Teesorten regen ihren Stoffwechsel besonders gut an:

Eisenkraut	Grüne Minze	Johanniskraut	Salbeitee
Enzian	Grüner Tee	Holunderblüte	Kamille
Ginseng	Hagebutte	Ingwertee	Rooibos

Alle Nährstoffe in einem ausgewogenem Verhältnis zu konsumieren ist von großer Wichtigkeit!

Wie startest Du Deinen Weg zu einem gesünderen Leben?

Mit 2 Tagen Entgiftung und Reinigung von Körper und Darm

Bevor Du loslegst, solltest Du Dich körperlich und psychisch auf Deine Ernährungsumstellung vorbereiten. Plane 2 möglichst stressfreie Tage ein, in denen Du keine zucker- und fetthaltigen Speisen zu sich nimmst.

Tag 1: Beginn der Entgiftung des Körpers / Vorbereitung auf die neue Stoffwechsellage

- ☑ Trinke gleich morgens nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser, warmes Wasser! Dies regt den Stoffwechsel an und fördert die Entgiftung Deines Körpers.
- ☑ Zucker- und fettarme Speisen kannst Du aus deiner Lebensmittelliste entnehmen um Deine Mahlzeiten optimal abzudecken.

Tag 2: Darmreinungung / Vorbereitung auf die neue Stoffwechsellage

- ☑ Ab 14 Uhr wird nichts mehr gegessen (bei Bedarf stilles Wasser und Kräutertee trinken)
- ☑ Ab 17 Uhr, 4 gehäufte Teelöffel F.X. Passagesalz in 250 ml. stillem/lauwarmen Wasser auflösen und trinken. (Beim ausbleiben von vermehrtem Stuhlgang, 3–4 Sunden nach der Einnahme des Passagesalzes, 4 weitere Teelöffel mit 250 ml. stillen/lauwarmen Wasser einnehmen.)
- ☑ Um die Entgiftung des Darms optimal zu unterstützen, lege eine Wärmeflasche oder warme Tücher auf die Körperregion der Leber (unterhalb des rechten Rippenbogens)

Rezeptideen für die zwei Entlastungstage:

Morgens

- ☑ Vollkorn-/Naturreis oder Hirse/Quinoa mit Apfelmus und ein wenig Zimt
- ☑ Knäckebrot mit Quark/Frischkäse (Vorweg eine Handvoll Nüsse)
- ☑ Miso Suppe

Mittags u. Abends

- ☑ Brokkolisuppe mit Schnittlauch
- ☑ Asiatische Gemüsepfanne mit Möhren, Sprossen und Zwiebeln.
- ☑ Süsskartoffeln mit Tofu, Austernpilzen, roten Zwiebeln, Petersilie und Staudensellerie

Nach den 2 Entlastungstagen starte Deine Ernährungsumstellung. Achte darauf Deine Mahlzeiten mit den, in der Lebensmittelliste aufgeführten Lebensmitteln, zu kombinieren und zusammenzustellen.

01 76 - 78 86 54 12 info@wb-personaltrainer.de www.wb-personaltrainer.de

Werner Bauer
Personal Training

Krankheitsbilder oder besondere Ernährungsform?

Auf das solltest Du achten!

Vegane Ernährung:

- ☑ So abwechslungsreich wie möglich ernähren
- ☑ Vitamin B-12 und Jodsalz Nahrungsergänzung zuführen (bei Veganer Ernährung kaum vorhanden)
- ☑ Vitamin C (Getränke,Nahrungsmittel) zu Mahlzeiten aufnehmen (Optimiert die Eisenaufnahme)
- ☑ Omega-3-Fettsäuren beziehst Du am besten aus frisch gemahlenen Leinsamen
- ☑ Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, frische Früchte und Vollkorngetreide bilden das Fundament einer gesunden Ernährung

Bei der Einnahme von Schilddrüsenhormone:

- ☑ Jodhaltige Ernährung (Fisch, jodiertes Salz)
- ☑ Auf übermäßigen Verzehr von Sojaprodukten verzichten (können Schilddrüsenfunktion einschränken)
- ☑ Wichtige Spurenelemente (Selen/Zink) zum Beispiel über Fleisch, Fisch, Sesam, Gerste und Petersilie aufnehmen.

Ernährungsempfehlung für Kinder:

Die richtige Ernährung spielt eine große Rolle für das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen und sollte aus diese Grund nicht unterschätz werden. Auf dem folgenden Link findest Du alle wichtigen Informationen. Bei Fragen stehe ich Dir immer zur Verfügung.

https://www.verbraucherzentrale.de/ernaehrungsempfehlungen-fuer-kinder

01 76 - 78 86 54 12 info@wb-personaltrainer.de www.wb-personaltrainer.de

Werner Bauer
Personal Training

Rezepte

Du kannst alle aufgelisteten Lebensmittel verwenden und bunt zusammen stellen. Achte darauf das jede Mahlzeit, eine eiweißreiche Kost als Basis enthalten sollte. Dabei dürfen aber nicht die Kohlenhydrate und Fette vernachlässigt werden.

Wichtig! Jeder Mensch hat einen bestimmten Grundumsatz an Energie (kcal), den man am Tag verbrennt. Um eine Gewichtsreduzierung zu erzielen, musst Du Dich in einem Kaloriendefizit befinden, achte darauf immer ein geringes Defizit, von etwa 100 kcal zu fahren und erhöhe das Defizit nur wenn keine Gewichtsreduzierung mehr erfolgt. Damit erhältst Du Deine Muskulatur und wirkst dem Jojo-Effekt (Heißhunger) entgegen. Beim Muskelaufbau solltest Du in einen leichten Kalorienüberschuss gehen, jedoch solltest Du darauf achten weiterhin gesund zu essen um optimale Erfolge zu erzielen.

Die Grammangaben sollen nur eine Vorstellung darüber geben, in welchem Verhältnis die Nährstoffe aufgenommen werden können, da jeder Körpertyp, der Kalorische Grundumsatz und Ziele bei jedem Menschen unterschiedlich sind.

Frühstück

Müsli

(Joghurt/Milch-Milchersatzprodukte mit Getreide/Nüssen/Obst)

z. B. Skyr	200 g
Nussmischung	25 g
Kiwi + Banane	250 g

Omlett

(2–3 Eier mit Knäckebrot und Gemüse)

z. B. Eier	120 – 180 g
Karotten/Zucchini	200 g + 100 g
Knäckebrot	50 g

Knäckebrot

(mit Lachs, Lauch, Pflanzlichem Aufstrich, Avocado)

z. B. Lachs	150 g
Lauch	100 g
Streichcreme Toscana	20 g
Avocado	80 g

Smoothie/Eiweißpulver

(mit Nüssen, Obst, Quark/Joghurt oder Milch)

z. B. Eiweißpulver	30 g
Banane	120 g
Milch	400 ml
zusätzlich Nussmischung	25 g

Protein Pancakes

z. B. Banane	120 g
Eiweißpulver	40 g
Mandelmilch	400 ml
Backpulver	10 g
zarte Haferflocken	1 TL
Kokos Raspeln	5 g

Mittagessen

Gericht Nr. 1

Puten-/Kalbsfleisch mit Salat und Schafskäse

z. B. Putenbrust	200 g
Kopfsalat angemacht	kleiner Kopf
Tomaten/Gurken	400 g
Schafskäse	60 g

Gericht Nr. 2

Reis mit Fisch/Meeresfrüchten/Geflügel + Gemüse

z. B. Reis gekocht	250 g
Garnelen	200 g
Gemüse gekocht	300 g

Gericht Nr. 3

Vollkornreis mit Bohnen und Avocado

z. B. weiße Bohnen	200 g
Vollkornreis gekocht	250 g
Avocado	80 g

Gericht Nr. 4

Gedünstetes Gemüse mit Käse Überbacken + gegrilltes Lammfilet

z. B. Gemüse gedünstet	400 g
Schafskäse	70 g
Lammfilet	150 g

Gericht Nr. 5

Wokpfanne

z. B. Chillipulver	1TL
Ingwer	60 g
Knoblauch	10 g
Brokkoli	150 g
Paprika	100 g
Sesam	15 g
Ei	100 g
Rinderfilet	120 g

Abendessen

Gericht Nr. 1

Lachsfilet mit Knäckebrot und gedünstetem Gemüse

z. B. Lachsfilet	200 g
Gemüse	300 g
Knäckebrot	50 g

Gericht Nr. 2

Brokkoli-Käse-Gratin

z. B. Brokkoli	300 g
Eier	150 g
Mozzarella fettarm	100 g

Gericht Nr. 3

Geschnetzeltes mit Champignons und Reis

z. B. Geflügelfleisch	250 g
Frischkäse Fettarm	170 g
Champignons gebraten	200 g
Reis gekocht	170 g

Gericht Nr. 4

Rucolasalat mit Käse, Mango, Avocado

z. B. Rucola	250g
Hüttenkäse körnig	200g
Mango	100g
Avocado	80g

Gericht Nr. 5

Thunfischsalat

z. B. Thunfisch	180 g
Schafskäse	70 g
Tomate	100 g
Ei	80 g

NO-GOs!

Essen „To Go"/Snacks: z. B. schnell ein belegtes Brötchen, Pommes auf dem Weg, Breze etc.

- ☑ Nicht satt und am Ende vom Tag unzählige Kalorien ohne Mehrwert.
- ☑ Am Abend vorm Fernseher anstatt chips etc., Paprikaschnitzen, Gurkenscheiben, Möhren.
- ☑ Beschränke Deine Nahrungsaufnahme auf 3 feste Mahlzeiten am Tag.
- ☑ Wenn Du es nicht aushalten kannst, dann knacke eine Handvoll Nüsse. Das muss reichen.

Sie essen zu schnell:

- ☑ Es dauert 20 min bis sich das Sättigungsgefühl einstellt, wer zu schnell ist hat ein doppelt so hohes Übergewichtsrisiko.

Alle Getränke außer Wasser und Tee

- ☑ Gewöhne Dir jegliche Getränke ab. Es wird immer Anlässe geben bei denen Du nicht verzichten musst, doch sehe es als etwas Besonderes an.

Das Haus ständig ungefrühstückt verlassen

- ☑ Heißhungeratacken bleiben eher aus!
- ☑ Heißhunger Attacken entgegenwirken in dem man alle 4–5 Stunden Nahrung zu sich führt.

Weißbrot

- ☑ Enthält raffiniertes Mehl was dazu führt das der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und somit auch schnell abfällt. Dies führt wiederum zu Heißhungerattacken. Lieber Brot mit Vollkornmehl verwenden.

Fruchtsaftgetränke/Riegel/Kekse/Kuchen und Co.

- ☑ Bestehen aus ungesunden Zutaten wie Zucker, fett und raffiniertem Mehl und enthalten kaum wertvolle Nährstoffe. Lieber zum Obst greifen, wenn es was süßes sein muss.

Eiscreme

- ☑ Ist eine wahre Zuckerbombe.

Tiefkühlpizzen

- ☑ Enthalten raffiniertes Mehl, Zucker und stak verarbeitetes Fleisch.

01 76 - 78 86 54 12 info@wb-personaltrainer.de www.wb-personaltrainer.de

Werner Bauer
Personal Training

Erfolgskontrolle

- ☑ 1x in der Woche wiegen reicht! Die Waage ist ein schlechter Parameter um Deine Erfolge zu messen, deswegen gibt es noch weitere Messwerte an denen Du Dich orientieren kannst.
- ☑ Lass Deinem Körper Zeit, bleib geduldig, schau öfter mal in den Spiegel und beobachte wie Dein Körper sich an Deinen gesunden Lebensstil anpassen wird.

Woche	1	2	3	4	5	6	7
Gewicht							
Umfang Taille							
Umfang Hüfte							
Körperfett							
Skelettmuskulatur							
Ruhekalorien							
Ruhepuls							
Tagespuls							

01 76 - 78 86 54 12
info@wb-personaltrainer.de
www.wb-personaltrainer.de
Werner Bauer
Personal Training

WOW, Spitze!

Du hast den ersten großen Schritt zu Deiner Wunschfigur bereits hinter Dir! Du hast Dich dazu entschlossen an Deinem Leben und Deiner Ernährungsweise etwas zu ändern und kannst diesen Fahrplan endlich nutzen um Deine Ziele zu erreichen.

Mache weiter so!

Beantworte die folgenden 3 Fragen und führe Dir diese in „schwierigen“ Zeiten vor Augen um Deine Motivation aufrecht zu erhalten und diese zu steigern.

- ☑ Definiere Dein Ziel! Was willst Du erreichen?
- ☑ Warum willst Du es erreichen?
- ☑ Wie willst Du es erreichen?

Das Leben ist zu Schade um auf alles zu verzichten was „schlecht“ scheint. Gönne Dir auch MAL etwas oder lege ein Off-Day ein um Dein Lieblingsgericht auch weiterhin zu genießen.

Die Ernährungsumstellung soll ein Leben lang aufrecht erhalten werden. Deshalb sei nicht zu streng mit Dir selbst und sehe das ganze als ein Prozess der seine Zeit benötigt und auch Du Deine Zeit brauchen wirst um sich an die neuen Gegebenheiten anzupassen.

Bewegung!

Neben der Ernährung spielt die Bewegung ein gleich große Rolle um einen gesunden und leistungsfähigen Körper und Geist zu entwickeln. Schenke Deinem Training mindestens genau soviel Aufmerksamkeit wie Deiner Ernährung, vor allem weil Sport für die meisten Menschen leichter umzusetzen ist als die Umstellung der konsumierenden Lebensmittel.

Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Umsetzung Deiner Ziele und stehe Dir jederzeit bereit für Fragen und zusätzliche Unterstützung.

01 76 - 78 86 54 12 info@wb-personaltrainer.de www.wb-personaltrainer.de

Werner Bauer
Personal Training