

DIE RÜCKGRAT ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN

ESSEN SIE VIEL:

- rohes Gemüse & Salate
- gekochtes Gemüse

VERMEIDEN SIE:

- Fruchtsäfte & Limonaden
- Zwischenmahlzeiten



ESSEN SIE

BESCHRÄNKT:

- stärkehaltiges Gemüse und Vollkorngetreide wie Kürbis, Getreide, Mais, Süßkartoffeln, Reis, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
- Tofu
- Nüsse & Samen
- Avocado
- getrocknetes Obst
- Leinsamen
- rohes Fleisch
- kaltgepresste Öle wie Oliven-, Raps-, Kokos- und Leinöl
- Milchprodukte
- Obst

RÜCKGRAT-TIPPS ZUR ORIENTIERUNG

Nehmen Sie täglich nur 3 Mahlzeiten zu sich.

- So stellen Sie die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sicher.
- Die Tagesstruktur ist einfach zu planen.
- Weniger Verdauungsvorgänge = MEHR ENERGIE!
- Steuerung der Insulinausschüttung und der Fettverbrennung.
- Gönnen Sie Ihrem Verdauungstrakt Ruhepausen.
- Ihr Ernährungsrhythmus bleibt konstant.

Essen Sie nach 21 Uhr möglichst nichts mehr.

- Rhythmisieren Sie Ihren Stoffwechsel.
- Schalten Sie „nachtaktive“ Hormone zur Fettverbrennung ein.
- Nachtruhe für Ihre Verdauungsorgane.

Beginnen Sie jede Mahlzeit mit ein bis zwei Bissen des Eiweißanteils.

- Dämpfen Sie die Insulinantwort Ihres Körpers.
- Eiweißverzehr sättigt langanhaltend.

www.die-rueckgrat-center.de

Essen Sie zu jeder Mahlzeit nur eine Eiweißsorte/ und zu jeder Mahlzeit eine andere Eiweißart.

- So vermeiden Sie Säureüberschuss im Körper.
- Leichtere Verdauung.
- Acht verschiedene Eiweißbausteine sind lebenswichtig für Ihren Körper.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 Liter stilles Wasser.

- Das „Lebenselixier“ hält Ihren Stoffwechsel am Laufen.
- Auch flüssige Magenfüllung trägt zur Sättigung bei.

Essen Sie sich satt mit Gemüse.

- Unterstützung der Basenbildung im Körper.
- Gemüse liefert viele Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe & Ballaststoffe.
- Essen Sie Obst als Nachtisch.

Trinken Sie keinen oder wenig Alkohol.

- Maximal 1 Glas pro Tag für Frauen und zwei Gläser für Männer.
- Alkohol ist ein Zellgift und enthält viele leere Kalorien!
- Nach Alkoholkonsum verbrennt Ihr Körper kein Fett!
- Alkoholkonsum steigert Ihren Appetit