

Ernährungs-Tipps

3-4 Mahlzeiten pro Tag sind empfohlen. Vermeiden Sie zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten.

Gemüse: 3x Gemüse, 2x Obst am Tag, möglichst aus verschiedenen Farbgruppen, kühl und dunkel lagern. Eine Portion darf durch ungesüßtem Gemüse- oder Obstsaft ersetzt werden (z.B. Biotta Randen, Karotten oder Fruchtsaft). Grünes Gemüse nicht durch Salat ersetzen, Schale waschen und essen (Kartoffeln, Äpfel, Karotten, etc.).

Tiefkühlgemüse hat einen guten Nährwert. Frische Kräuter sind mit die besten Basenpuffer. Gemüse und Früchte dunkel und gekühlt lagern, aber möglichst frisch verzehren.

Die Waage auf dem Bild zeigt die Mengenbalance zwischen basischen und sauren Lebensmitteln, die sinnvoll wäre. Alle zuckerhaltigen Lebensmittel ausser Früchte sind sauer

Einkaufstipps:

- Avocado
- hochwertiger Saft, z.B. Karotte
- Immer etwas Gemüse und Obst in der Kühlschränklade haben, dann jeweils am Abend vorher rausnehmen, dass es besser schmeckt.

Früchte sind gesund, sollten aber nicht als Zwischenmahlzeit eingenommen werden. Zum Frühstück oder/und unmittelbar nach einer Mahlzeit beeinflussen sie den Insulinspiegel am wenigsten. Trauben eher als Dessert statt als Frucht zählen. Früchte mit Quark und Nüssen sind das absolute Powerfrühstück, auch mit Chia Samen.

Einkaufstipps:

- Tiefkühlbeeren für Quark etc.
- Stachelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, etc. – nutze die Saison!

Viel Eiweiss konsumieren (Magerquark, gekochtes Ei, Hüttenkäse, Bio-Mandeln, Baumnüsse, Haselnüsse (ca. 10 Stück). Bei Hunger immer erst ein grosses Glas stilles Wasser trinken. Das Fitline Restorate mit Mineralien und Spurenelementen (mit Stevia gesüsst) stabilisiert die Zuckeraufnahme im Blut.

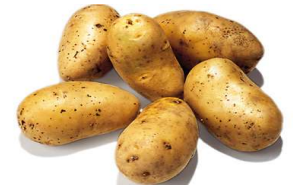
Besonders hochwertig ist die Kombination von tierischen und pflanzlichen Eiweissen, z.B. Kartoffeln und Ei, Linsen und Rindfleisch/Pute/Fisch, etc.

BacherFit empfiehlt keine vegane Ernährung. Vegetarier, die Eier essen, können sich sehr gut versorgen.



Ernährungs-Tipps

Kohlehydrate (Brot, Teigwaren, Zucker, Reis) am Abend reduzieren, da sie die Einlagerung von Fett begünstigen und die Tiefschlafphase beeinträchtigen. Empfohlene Kohlenhydrate: Kartoffeln mit Schale, Quinoa, Amaranth, Dinkel, Linsen. Braunen Reis unter weissen Reis mischen. Weissmehl mit Eiweiss kombinieren (Sonntags-Zopf mit Käse oder Ei statt nur Butter und Honig/Konfi).



Vollwertprodukte fördern die Konzentration: Amaranth, Quinoa, hochwertige Nüsse, Dinkelflocken, reines Roggen- oder Dinkelbrot ohne Zusatzstoffe. Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen enthalten bereits einen grossen Kohlehydratanteil und werden ideal mit tierischem Eiweiss und Gemüse kombiniert.



Gesunde Fette machen NICHT dick und sind wichtig für den Fettstoffwechsel (Nüsse, Lachs -kein Zuchtfisch- Makrelen, Rapsöl, Olivenöl, Avocado). Auf Margarine, Sonnenblumen- und Distelöl verzichten. Öl: Olivenöl ist am besten, dann Raps-, Leinöl, Fett aus Nüssen, Avocado und Fisch bevorzugen. Fisch mit viel Omega-3 mindestens 1x Woche (Lachs, Sardellen, Sardine, Hering, Makrele).



Gewürze (Chili, Pfeffer, Ingwer, Kurkuma....) regen den Stoffwechsel an und begünstigen die Fettverbrennung. Viele beinhalten hochwertige antioxidative Substanzen. Gerne auch am morgen heisses Wasser über ein paar Ingwerscheiben geben und nach dem Ziehen über den Tag verteilt trinken. Die Wirkung vieler Gewürze wird durch leichtes Andünsten in Fett verstärkt.



Getränke

Die Trinkmenge wird jeweils heftig diskutiert. Ich empfehle 1 Liter stilles Wasser oder Kräutertee am Vormittag und wenn möglich einen zweiten Liter am Nachmittag. Kohlesäurehaltige Getränke sollten minimiert werden. Fruchtsäfte im Verhältnis 1 Teil Saft 2 Teile Wasser mischen.



Möglichst an 5 von 7 Tagen auf Süssgetränke und Alkohol verzichten.

RedBull und andere Energy Drinks sind zu vermeiden.

Auf Schwarztee und Früchtetee sowie Tee mit Geschmacksverstärker und künstlichen Aromen verzichten.

Fitline Produkte

Ich empfehle die Fitline Produkte, da sie natürlich sind, 100%ige Schadstofffreiheit und Reinheit garantieren, dopingfrei und vielfach getestet und geprüft sind. Das Nährstofftransportkonzept mit der ayurvedischen Kräutermischung und den synergetisch wirkenden Inhaltsstoffen garantieren eine schnellere und höhere Aufnahme der Inhaltsstoffe. Superantioxidantien wie gut resorbierbares Kurkuma und Traubenkernöl, sowie die Kombination mit Ballaststoffen und Bioflavonoiden, machen die FitLine Produkte zu sehr hochwertigen Zusatz. Gerne berate ich hier individuell anhand des Vitalchecks auf meiner Homepage.

Nach dem Aufwachen	1 Beutel POWERCOCKTAIL , dazu 3-5 dl Hahnenwasser, rühren, 35 Tropfen Heart Duo dazu geben (nicht mehr rühren)
Frühstück ab 15 Min später	Sinnvolle Kombination von Eiweissen, Kohlenhydraten und Vitaminen (Früchte)
Vormittag	1 Liter stilles Wasser oder Activize mit Wasser
Mittagessen	Sinnvolle Kombination von Eiweissen, Kohlenhydraten, Gemüse und Früchte
Abendessen	Mahlzeit mit viel Eiweiss und Gemüse. Rohkost am Abend meiden.
vor dem Schlafen	1 Beutel RESTORATE aufschäumen mit mind. 3dl Wasser mischen, rühren, schluckweise trinken

Selten: Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Süßigkeiten.

Wenig: Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln und Reis.

Häufig: Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte.

Oft: Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit Öl.

