

15

Tipps für deine dauerhafte Wunschfigur

1. Kombiniere mindestens an 5 Tagen in der Woche kein Eiweiß mit Kohlenhydraten
z.B. Fleisch oder Fisch mit Reis, Nudeln oder Kartoffeln, Brot mit Wurst oder Käse
2. Wenn Brot, dann am besten nur am Morgen
3. Vermeide Butter oder Margarine unter deinem Brotbelag
4. Milchprodukte nur 1 bis 2 mal in der Woche (das gilt auch für Cappuccino)
5. Süßigkeiten, Kuchen und Gebäck nur am Wochenende, bzw. 1 bis 2 mal in der Woche
6. Wenig Alkohol und zuckerhaltige Getränke, nur 1 bis 2 mal in der Woche
7. Brotbelag auch nur mal mit Gurke, Radieschen, Tomate Paprika
8. Kein Müsli mit Joghurt oder Quark, nur mit Saft, Pflanzenmilch, pflanzlichem Joghurt und /oder Obst
9. Achte auf eine basenüberschüssige Ernährung
10. Regelmäßige basische Fuß- oder Vollbäder mit Basensalz entschlacken und leiten Säuren aus
11. Wiege und messe dich regelmäßig (3 bis 4 mal in der Woche)
12. Nach einer Einladung oder einem üppigen Essen im Restaurant lege am nächsten Tag einen Diättag ein (basisch oder low carb)
14. Wenn das Gewicht nach oben geht, sofort ausbremsen (auch bei 1 oder 2 Kilos)
15. Bewege dich regelmäßig (Kraft und Ausdauer), mindestens 3 x in der Woche für 20 bis 30 Minuten.