

Der Wolf Personal Training



Essen macht Spass



Inhaltsverzeichnis

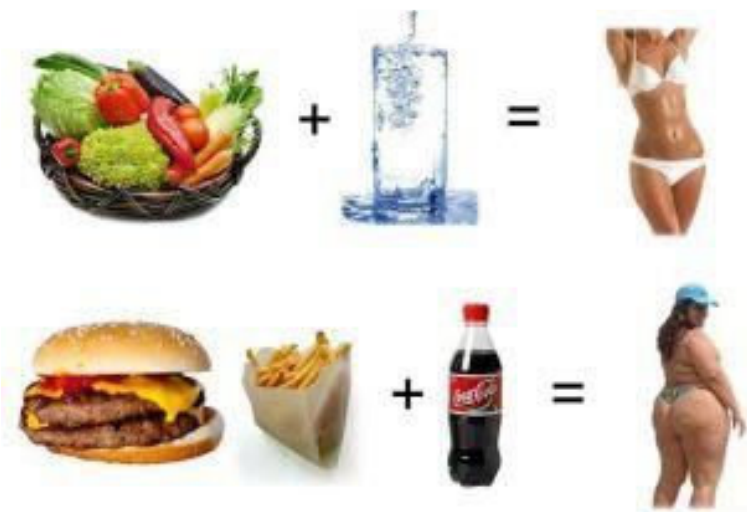
Thema	Seite
Essen macht Spaß	2 – 4
BMI vs. Körperfettgehalt	5
Die Fitmacher unter den Lebensmitteln	6
Erfolgreich abnehmen	7
Was ist der Ph-Wert?	8 – 9
Warum Basische Ernährung	9 – 12
Ernährung ganz einfach	13 – 14
Wassertreibende Lebensmittel	16
Funktioniert, jedoch mit Nachteilen	17
5 Tipps für den Stoffwechsel	18 – 22
Fettgehalt der Fische	23 – 24
Die besten Vitamin „D“ Lieferanten	25 - 29
Quinoa	30 – 32
Eisenreiche Ernährung Download (Standars der Sportmedizin)	33 – 35

Copyright by Dr. rer. nat. Anja Carlsohn

Essen macht Spass

Essen soll Spaß machen und möglichst unkompliziert sein. Fragen Sie mal 10 Ernährungsexperten und Sie erhalten 10 verschiedene Antworten. Das ist meist viel zu kompliziert um es in den Alltag zu integrieren. Die Umstellung ist ganz einfach. Man muss es einfach mal probieren. Dabei kann man auch ganz einfach abnehmen.

Sie können fast alles essen, nur von manchen Dingen halt weniger und von anderen etwas mehr. Und anderes braucht der Körper gar nicht.



Was dürfen Sie essen ?

Gemüse	viel und täglich
Rohkost	frisch und knackig
Obst	frisch (bitte auf Gärung achten)
Fisch	bevorzugt Flussfische oder fettarme Seefische
Fleisch	optimal aus biologischer und regionaler Aufzucht
Eier	optimal aus biologischer Haltung
Gute Speiseöle	Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Kürbiskern- oder Arganöl
Kohl u. Hülsenfrüchte bei	Blähungen nur wenig
Milchprodukte	von Ziegen- Schafskäse, Büffelmozzarella, Sojamilch, Kokosmilch, Ziegenmilch
Getränke	Mineralwasser (am besten stilles Wasser mit wenig Nitraten) Frisch gepresste Obstsäfte und Gemüsesäfte Grünen Tee (regt den Stoffwechsel an)

Was sollten Sie in Maßen essen?

Kartoffeln	bevorzugt vom Biobauern
Reis	Vollkorn oder Wildreis
Brot	ohne Hefe und glutenfrei
Nudeln	glutenfrei oder Frischeinudeln
Milchprodukte	nur Butter und Sahne

Was sollten Sie meiden?

Zucker, zuckerhaltige Getränke (Cola, Limonade, Energiedrinks, fertige Apfelschorle ist sehr zuckerhaltig)
Milch – vor allem Kuhmilchprodukte (oft mit Antibiotika belastet)

Lebensmittel die mit den E-Nummern E200 bis E299 gekennzeichnet sind. Diese enthalten Konservierungsstoffe und gefährliche Zusatzstoffe.

FastFood oder Fertiggerichte, sie enthalten immer Konservierungsstoffe und andere Zusätze die uns nicht gut tun.

Nitrit-haltige Lebensmittel wie Wurstwaren, Natriumnitrit und Nitritpökelsalze sind ebenfalls Konservierungsstoffe.

Dazu informieren Sie sich bitte unter der folgenden Studie: Gutachten zur Beurteilung der Gefährdungslage durch den Verzehr von nitrit-/nitratgepökelten Fleischwaren beim Menschen im Auftrag von Allok München 13.10.2010.

Histaminhaltige Lebensmittel

Histamin ist ein Botenstoff unseres Körpers, der generell alles entzündlichen Prozesse fördert und somit eine erfolgreiche Therapie, aber auch die Gewichtsreduktion blockieren kann.

Nüsse, Tomaten, Käse (speziell alter Käse), Schokolade, Fisch, Trockenfrüchte (Schimmelpilze), Kakao, Wurst (besonders Salami), roher Schinken, Innereien, Rotwein, Weißwein (weniger als Rotwein), Bier, Kaffee (säurehaltig), Sauerkraut, Essig (ersetzen durch frischen Zitronensaft), Senf, Hefe

Medikamente die zur Histaminfreisetzung führen können

Opiate, Röntgenkontrastmittel, Narkosemittel, Diclofenac, ASS (Aspirin), Naproxen; Indometacin; Ketoprofen

Medikamente die den Abbau von Histamin langfristig hemmen

ACC, Amitryptilin, Verapamil, Chloroquin, Furosemid, Cimetidin; MCP, Diazepam, Dopamin, Haloperidol, Metamizol, Aminophyllin, Isoniazid, Propafenon, Clavulansäure

Wolfgang Hoffman

Personal Trainer

<http://personaltrainer-wolf.de/>