



FETT

(1 kg Fettgewebe = 7.000 kcal)

- ☞ Fett dient unter anderem zum Schutz von Organen (die Nieren schwimmen in Fett) und zur Polsterung (z. B. in der Fußsohle)
- ☞ Je Gramm Fettzufuhr am Tag sind 1 Minute Sport am Tag notwendig
- ☞ 200 g Chips enthalten Ø 70 g Fett (= 7 EL Pflanzenöl).
Welche Auswirkung hat es, wenn Sie 7 EL Öl in 30-60 Minuten zuführen?
Sehr flotter Stuhlgang oder Fettansatz an der Hüfte?

ALKOHOL

- ☞ Alkohol senkt den Blutzuckerspiegel und verursacht Hunger
- ☞ Da Alkohol ein Zellgift ist, muss es vorrangig vom Stoffwechsel verbrannt werden, alle zuvor/dabei/hinterher gegessenen Speisen werden somit „vorrübergehend“ eingelagert (Fettansatz am Bauch).
- ☞ **Kalorien-Vergleiche:** (1 g Alkohol = 7,1 kcal)
300 ml Pilsener besitzt Ø 130 kcal
500 ml Weizenbier (hefehaltig) besitzt Ø 230 kcal
125 ml Rotwein besitzt Ø 93 kcal
aber . . .
100 g Salzstangen (65 St.) besitzt Ø 385 kcal
100 g Erdnüsse (7 EL) besitzt Ø 570 kcal
100 g Schokolade besitzt Ø 600 kcal

MERKE

- ☞ 3 Wochen dauert die Zuckerentwöhnung
- ☞ Ideal:
1 vegetarische Mahlzeit je Tag
1 vegetarischer Tag je Woche
1 vegetarische Woche je Monat
1 speziellen Tag (z. B. jeden 31. im Monat Saft-Fasten)

LEISTUNGSZEITEN DES ORGANISMUS

10 Uhr (09-11 Uhr)	Kopf in Bestform (topfit und hellwach)
20 Uhr (19-21 Uhr)	Reaktionszeit, beste, am Steuer
24 Uhr (23-01 Uhr)	Kreativitaets-Hoch (kuenstlerisch wertvoll)

Fragen? Gerne berate ich Sie weitergehend!

