

## **DIE 10 ERNÄHRUNGSREGELN**

### **1. Farbig essen!**

Das heißt: viel Gemüse und Salat essen, am besten mehrmals am Tag!

### **2. Obst als Nachtisch!**

Das heißt: Obst direkt nach dem Essen, damit der Blutzuckerspiegel weniger ansteigt und der Hunger erst später kommt!

### **3. Saisonal einkaufen!**

Das heißt: gemäß der Jahreszeiten einkaufen, damit ein hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen gewährleistet ist und die Umwelt geschont wird (kürzere Transportwege, keine Gewächshausaufzucht?)

### **4. Fisch! Fisch! Fisch!**

Das heißt: am besten 3 mal pro Woche und wegen ihrem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren besonders Kaltwasserfische (Lachs, Sardelle, Sardine, Hering, Makrele, Forelle, Thunfisch) bevorzugen! Fische aus Züchtungen vermeiden (geringerer Gehalt an ungesättigten Fettsäuren)!

### **5. Hülsenfrüchte!**

Das heißt: Linsen, Bohnen, Erbsen, Nüsse etc. enthalten ungesättigte Fettsäuren und sollten deshalb öfters in den Speiseplan integriert werden, z.B. Nüsse im Salat! Außerdem sind sie sehr sättigend!

### **6. Keine Zwischenmahlzeiten!**

Das heißt: Zwischenmahlzeiten bringen zusätzliche Kalorien! Deshalb lieber bei den Hauptmahlzeiten satt essen!

### **7. Apfelsaft ist wie Cola!**

Das heißt: beides ist sehr kalorienreich, wie auch Fanta, Bier, Wein, Milchkaffee oder gesüßter Tee und somit vergleichbar mit einer Zwischenmahlzeit! Lieber Wasser, ungesüßte Tees oder Schorle trinken!

### **8. Kein Essen nach der Tagesschau!**

Das heißt: auf Grund unseres Stoffwechsels ist es günstig morgens und abends auf Kohlenhydrate zu verzichten bzw. auf ein Minimum zu reduzieren! Wer spät am Abend noch kohlenhydratreich isst, schüttet Insulin aus, das wiederum die Fettverbrennung in der Nacht hemmt! Idealerweise am Abend Eiweiß mit Gemüse und Salat essen, z.B. ein Steak mit Salat oder Fisch mit Gemüse!

### **9. Wasser jederzeit und immer zum Essen!**

Das heißt: jede Magendehnung verursacht einen Reiz, Sättigungssignale ans Gehirn weiter zu geben. Es dauert aber, bis das Gehirn auf die Bremse drückt! Darum kann es günstig sein gleich zu Beginn einer jeden Mahlzeit zwei Gläser Wasser zu trinken um somit Appetit und Heißhunger zu verringern! Außerdem gibt es einen weiteren Effekt: prall gefüllte Zellen in unserem Körper funktionieren viel besser als verschrumpelte!

### **10. Langsam essen!**

Das heißt: langsames Essen und gründliches Kauen haben den Vorteil, dass alles gut zerkleinert und durch die Enzyme der Mundspeicheldrüse gespalten wird. So setzt das Sättigungsgefühl schneller ein und man isst automatisch weniger!

**Gesundheitscoaching München**

**Richard Felbermeier**

Ausbildung-Training-Coaching

Tel: 089/89709559 Fax: 089/86399188 Mobil: 0177/5701065

[www.gesundheitscoaching-muenchen.de](http://www.gesundheitscoaching-muenchen.de)

[info@gesundheitscoaching-muenchen.de](mailto:info@gesundheitscoaching-muenchen.de)

Lochhausener Str. 229, 81249 München

