

# Das erwartet Sie in den 6 Wochen unseres Ernährungsprogramms

## Woche 1: Grundlagen

In der ersten Woche beschäftigen wir uns mit den grundlegenden Voraussetzungen für eine gute Verdauung und eine optimale zelluläre Nährstoffversorgung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Verdauung verbessern und mehr Nährstoffe aus Ihrer Nahrung gewinnen können und das ganz ohne Veränderung der Nahrungsmittelauswahl. In Woche 1 geht es also nicht darum, WAS Sie essen, sondern WANN und WIE Sie essen!

Ganz nach dem Motto: „Nur wer hungrig ist, kann auch richtig satt werden!“ erklären wir Ihnen in der ersten Ausgabe die Bedeutung von gesundem Hunger und weshalb er eine notwendige Voraussetzung für eine optimale und tiefgehende Sättigung unserer Zellen darstellt. Da die Verdauung bereits im Mund beginnt, beschäftigen wir uns außerdem mit der Wichtigkeit des gründlichen Kauens und geben Tipps für die Umsetzung. Zudem werfen wir auch einen Blick auf die Tugend des achtsamen Essens und zeigen Ihnen, wie ein Ernährungstagebuch Sie dabei unterstützt zu Ihrem eigenen Ernährungsexperten zu werden.

## Woche 2: Kohlenhydrate

Die zweite Woche dreht sich rund um das Thema Kohlenhydrate – ein Grundlagenthema in Bezug auf gesunde Ernährung, in dem viel Verwirrung herrscht und viele Halbwahrheiten existieren. Einerseits gelten Kohlenhydrate als wichtigster Energielieferant, weshalb die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, das offizielle Sprachrohr für Ernährungsempfehlungen in Deutschland, nach wie vor eine kohlenhydratreiche Ernährung empfiehlt. Andererseits geraten Kohlenhydrate immer mehr in Verruf, da sie als Dickmacher Nummer 1 und Hauptauslöser für das starke Ansteigen von vielen Zivilisationserkrankungen gelten, weshalb die Low-Carb-Ernährung immer mehr Anhänger findet.

In Woche 2 erfahren Sie,

- warum Kohlenhydrate zwar der bevorzugte Energielieferant unserer Zellen sind,
- sie aber trotzdem leicht zum Hauptübeltäter für Stimmungsschwankungen, Übergewicht und Krankheiten werden können,
- wenn wir zu viel von den falschen Kohlenhydraten essen.
- Weiter erhalten Sie einen Überblick, in welchen Lebensmitteln sich gute und in welchen sich weniger gute Kohlenhydrate befinden
- und erfahren, dass es neben der Frage welche und wie viele Kohlenhydrate wir zu uns nehmen, auch darauf ankommt, wann wir sie essen.

## Woche 3: Fette

In der dritten Woche steht das Thema Fette im Vordergrund. Unter allen Nährstoffen haben Fette immer noch den schlechtesten Ruf. Besonders gesättigte Fettsäuren, wie sie z. B. in Butter und Eiern vorkommen, gelten als gesundheitsschädlich und als Hauptübeltäter für einen hohen Cholesterinspiegel und damit einhergehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wohingegen die angeblich so gesunden Pflanzenölen hoch gelobt werden.

In Woche 3 erfahren Sie,

- wieso rohe gesättigte Fette wichtig für unsere Gesundheit sind und die viel besagten Pflanzenöle sogar gefährlich werden können.
- vor welchen Fetten Sie sich wirklich in Acht nehmen sollten und in welchen Lebensmitteln diese enthalten sind.
- dass eine fettreiche Ernährung glücklich, satt und auf einer tiefen Ebene zufrieden macht
- und wie die richtigen Fette Sie sogar beim Abnehmen und der Fettverbrennung unterstützen können.

## Woche 4: Eiweiß

In der vierten Woche dreht sich alles um das Thema Eiweiß. Während der Fettgehalt nicht niedrig genug sein kann, verhält es sich beim Eiweiß genau umgekehrt. Die Angst vor einem Eiweißmangel ist weit verbreitet. Vor allem Sportler und Menschen, die sich gerne vegetarisch bzw. vegan ernähren möchten, fürchten sich davor zu wenig Eiweiß aufzunehmen.

In Woche 4 erfahren Sie,

- wieso die Ernährung von heute eher zu viel als zu wenig Eiweiß enthält,
- weshalb das sogar schädlich sein kann. wie viel Eiweiß wir wirklich brauchen.
- weshalb Fleisch und Milchprodukte in der heutigen Zeit keine idealen Eiweißquellen sind
- und wie Sie Ihren Eiweißbedarf auf gesunde Weise mit natürlichen Lebensmitteln decken können.
- Inklusive Tipps für Sportler, Vegetarier und Veganer.

## Woche 5: Insulin

In der fünften Woche geht es um Insulin, ein sehr mächtiges Hormon in unserem Stoffwechselgeschehen. Dieser Botenstoff spielt eine ganz entscheidende Rolle für die Gesundheit unserer Zellen und Organe, für unser Körpergewicht und Körperfettanteil und auch bei der Frage, ob wir vorzeitig altern oder lange jung bleiben.

Durch die heute üblichen Ernährungsgewohnheiten wird der Körper gezwungen dauerhaft zu viel Insulin zu produzieren. Früher oder später führt das zu einer Insulinresistenz, die die Grundlage bildet für Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Fettleibigkeit und Impotenz. Das muss nicht sein!

In Woche 5 erfahren Sie,

- welche Nahrungsmittel und Kombinationen eine besonders ungünstige Wirkung auf den Insulinspiegel haben.
- dass ein Steak zu einer stärkeren Insulinausschüttung führt als eine Portion Nudeln.
- wieso es beim Abnehmen weniger auf die Anzahl der Kalorien als vielmehr auf das Zusammenspiel der Hormone im Körper ankommt und dass zum Beispiel ein einfacher Milchkaffee mit Zucker sämtliche Abnehmvorhaben zunichte machen kann.
- Zudem erfahren Sie, wie Sie durch die zielgerichtete Zubereitung und Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten, Ihren Insulinhaushalt ins Gleichgewicht bringen können.

## Woche 6: Ernährungsformen und Sonderbonus

In der sechsten und letzten Woche stellen wir Ihnen ein Ernährungskonzept vor, das uns aus eigener Erfahrung überzeugt hat und täglich neu überzeugt. Intermittierendes Fasten hat zahlreiche Vorteile auf die Gesundheit, hilft dabei das persönliche Idealgewicht zu erreichen bzw. zu halten, lässt sich

flexibel gestalten und damit sehr gut in den Alltag integrieren.

In dieser Ausgabe verraten wir Ihnen, wie Sie durch kleine „Fastenintervalle“ von nur wenigen Stunden täglich die Fettverbrennung ankurbeln, das Muskelwachstum anregen, Ihre Verdauungsorgane entlasten und den Alterungsprozess entscheidend verlangsamen können. Als kleinen Sonderbonus beschäftigen wir uns abschließend mit dem Thema „Qualität unserer Nahrungsmittel“, die sich nicht allein durch die Inhaltsstoffe bestimmen lässt.

Wir hoffen dieser kleine Vorgeschmack konnte Sie neugierig auf unser 6-Wochen-Online-Ernährungsprogramm machen. Falls Sie noch unsicher sind, ob das Programm das Richtige für Sie ist und sich die Investition lohnt, dann machen Sie Gebrauch von unserer **14-tägigen-Geldzurückgarantie**. Sie erhalten Ihr Geld ohne Wenn und Aber zurück, sollte sich nach den ersten beiden Wochenbriefen herausstellen, dass das Programm doch nicht für Sie in Frage kommt. Eine kurze Email innerhalb der 14-Tages-Frist reicht aus. Unkompliziert und ohne Fragen.

Wir würden uns freuen Sie auf Ihrem Weg zu Ihrer persönlichen Idealnahrung begleiten dürfen!

Viele Grüße,  
Marion & Jens vom Inspiriert-Sein Team