

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 unterstützen kann, 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 für unsere Zellen sind
- sie aber trotzdem leicht zum Hauptübeltäter für Stimmungsschwankungen, Übergewicht und Krankheiten werden können
- warum wir aber dennoch nicht völlig auf Kohlenhydrate zu verzichten brauchen
- weil Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate sind
- wie Sie gute von schlechten Kohlenhydraten unterscheiden können
- und dass es neben der Frage, welche und wie viele Kohlenhydrate wir zu uns nehmen, auch darauf ankommt, wann wir sie essen
- und wieso das Märchen über die bösen Kohlenhydrate am Abend unsinnig ist

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,

- dass wir nicht alle Fette über einen Kamm scheren können und als gesundheitsschädliche „Kalorienbomben“ verurteilen dürfen, da wir auch hier, ähnlich wie bei den Kohlenhydraten, zwischen guten und schlechten Fetten unterscheiden müssen
- dass bestimmte Fette essentiell und lebensnotwendig sind und für viele wichtige Funktionen in unserem Körper benötigt werden
- wieso rohe gesättigte Fette eine Schlüsselfunktion für unsere Gesundheit haben und die viel besagten Pflanzenöle sogar gefährlich werden können
- vor welchen Fetten Sie sich wirklich in Acht nehmen sollten
- dass ein wenig mehr von den richtigen Fetten in der täglichen Ernährung uns glücklich, satt und auf einer tiefen Ebene zufrieden machen kann, ohne der Figur zu schaden
- dass bestimmte Fette sogar beim Abnehmen und der Fettverbrennung behilflich sein 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 ein Zuviel sogar schädlich sein kann
- wie viel Eiweiß wir wirklich brauchen
- weshalb Fleisch, Fisch und Milchprodukte in der heutigen Zeit keine idealen Eiweißquellen sind
- und wie sich unser Eiweißbedarf auf gesunde Weise mit natürlichen Lebensmitteln decken lässt
- inklusive Tipps für Sportler, Vegetarier und Veganer

Woche 5: Insulin

In der fünften Woche geht es um Insulin, ein sehr mächtiges Hormon in unserem Stoffwechselfgeschehen. 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,

- mehr über Aufgaben und Funktionen, die Insulin in unserem Körper spielt
- wieso dauerhaft erhöhte Insulinspiegel so gefährlich sind und warum die westlichen Ernährungsgewohnheiten dazu führen, dass immer mehr Menschen von dieser Thematik betroffen sind

- welche Nahrungsmittel und Kombinationen eine besonders ungünstige Wirkung auf den Insulinspiegel haben und dass zum Beispiel ein Steak zu einer stärkeren Insulinausschüttung führt als eine Portion Nudeln
- weshalb Glyx-Wert und der Glykämischen Last nur wenig Aussagekraft darüber haben, wie viel Insulin nach bestimmten Nahrungsmitteln ausgeschüttet wird und welcher Wert für diese Bestimmung viel besser geeignet ist
- 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
- wie Sie durch die zielgerichtete Zubereitung und Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten, Ihren Insulinhaushalt ins Gleichgewicht bringen können und dadurch Ihre Gesundheit effektiv unterstützen 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 verlangsamten 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 mit der Bitte um Stornierung des Programms reicht aus. Unkompliziert und ohne Fragen.

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

Viele Grüße,
Marion & Jens vom Inspiriert-Sein Team