

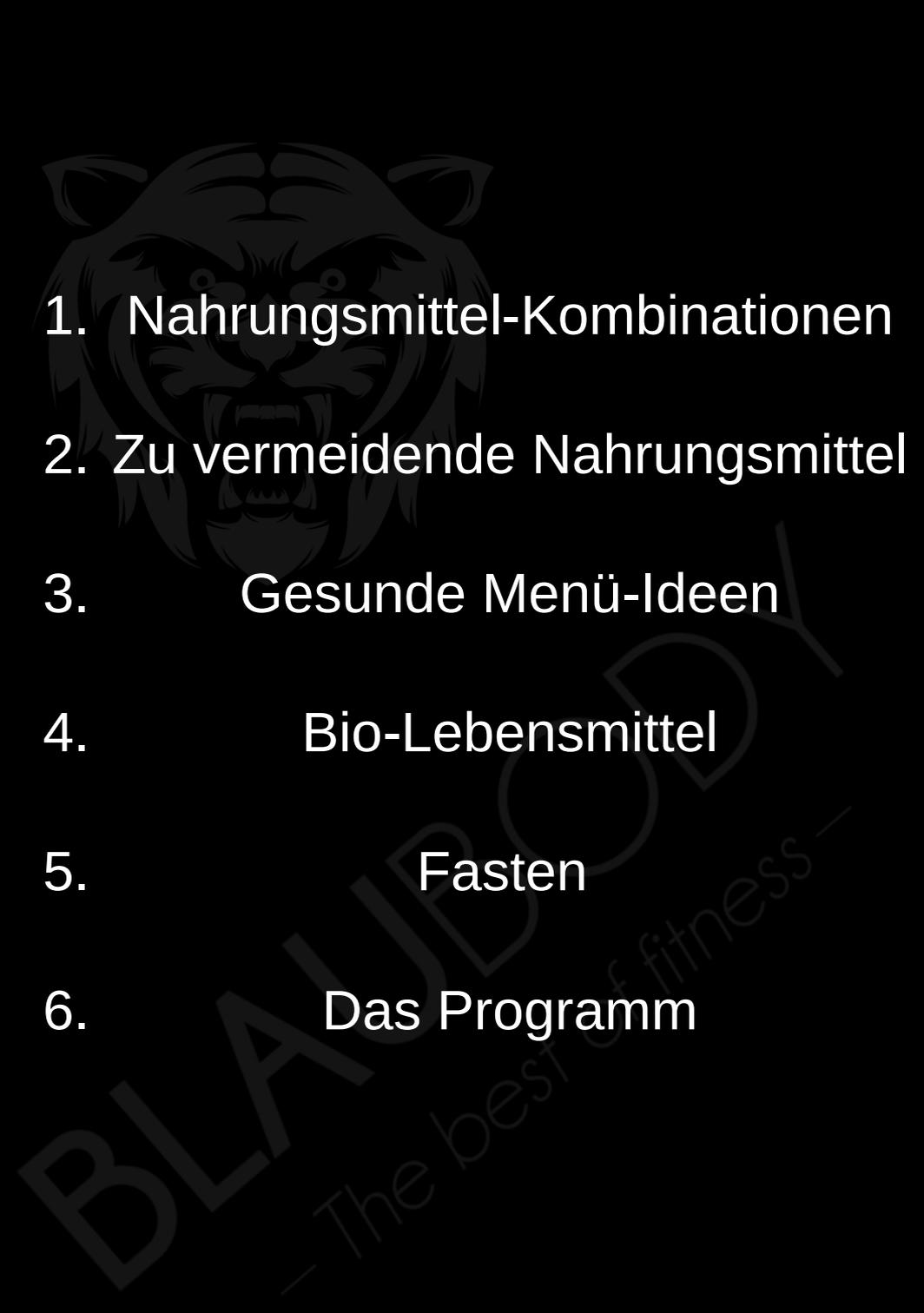


BLAUBODY

– The best of fitness –

WIE MAN WIRKLICH GEWICHT VERLIERT



- 
1. Nahrungsmittel-Kombinationen
 2. Zu vermeidende Nahrungsmittel
 3. Gesunde Menü-Ideen
 4. Bio-Lebensmittel
 5. Fasten
 6. Das Programm



NAHRUNGSMITTEL- KOMBINATIONEN

BLAUBOODY
— The best of fitness —

WAS SIND NAHRUNGSMITTELANZÜGE?

Nahrungsmittel zu kombinieren bedeutet, die besten Nahrungsmittel für unser Verdauungssystem miteinander zu kombinieren, denn wenn die Verdauung erleichtert wird, ist die Eliminierung und Assimilation von Nährstoffen optimal.

In der Tat verlängern bestimmte Futtermischungen die Verdauungszeit und können zu unvollständiger Verdauung, Verdauungsstörungen, schlechter Assimilation führen, mit allen Konsequenzen, die dies einerseits natürlich auf das Verdauungssystem, aber auch auf das allgemeine Gleichgewicht haben kann!



WAS MÜSSEN SIE TUN?

- Mischen Sie keine dichten, wasserarmen Lebensmittel, wie die untenstehenden stärkehaltigen Lebensmittel, mit tierischen Proteinen.

Beispiele für Produkte : (Reis, Nudeln, Brot, Kichererbsen, Linsen, Tofu, Sojajoghurt, Trockenbohnen, Kartoffeln, Kürbis, Süßkartoffeln...)

Beispiel tierische Proteine : (Eier, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Käse, Joghurt)

- Darüber hinaus sollte eine Vermischung verschiedener Nahrungsmittelfamilien und Proteine vermieden werden.

Beispiel : keine Linsen + Brot oder Grieß + Kichererbsen

Beispiel : Proteine zwischen ihnen: kein Fleisch + Käse oder Eier + Joghurt

DIE VORTEILE VON GUTEN LEBENSMITTELKOMBINATIONEN:

1. Bessere Verdauung
2. Aufrechterhaltung des
Säure-Base-Gleichgewichts
3. Entgiftungswirkung
4. Mehr Energie und Vitalität
5. Kein Hungergefühl





ZU VERMEIDENDE NAHRUNGSMITTEL

BLAUBOODY
— The best of fitness —

WARUM DEN VERZEHR BESTIMMTER LEBENSMITTEL VERMEIDEN?

Wenn Sie einen gesunden Körper und einen gesunden Geist haben wollen, müssen Sie aufhören, bestimmte Lebensmittel zu essen, die Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden schaden.

Das liegt daran, dass einige Lebensmittel verarbeitet werden können und aus Chemikalien bestehen, während andere mit Fett gefüllt werden können, was schlecht für den menschlichen Körper und seine Funktionsfähigkeit ist.

ZU LÖSCHENDE LEBENSMITTEL

- Fetttes Fleisch
- Kichererbsen
- Frittieren
- Würstchen, Hot Dogs
- Kekse
- Wiener Mehlspeisen
- Kuchen
- Industrielles Getreide
- Fette und frittierte Produkte
- Käse
- Butter
- Volle Sahne
- Weißbrot
- Sodas, Sirupe, Alkohol
- Fast-Food

DURCH DIESE LEBENSMITTEL ERSETZEN

- Gemüse
- Früchte
- Gekochtes Gemüse
- Fettarme Milchprodukte
- Magere Fleischsorten
- Fische
- Ganze Körner



DIE BESTEN FRÜCHTE

Zwar sind alle Früchte gut für die Gesundheit, aber einige sind entgiftender als andere.

Aber welche?

Apfel, Banane, Kiwi, Ananas, Kirsche, Zitrone und Heidelbeere.

Alle sind reich an Kalium, Vitamin C und Ballaststoffen. Antioxidantien unterstützen die Verdauung und fördern durch ihre Eigenschaften die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Urin.



GESUNDE MENÜ-IDEEN

BLAUBODY
— The best of fitness —

Menü 1 :

Rohes Gemüse + Gekochtes
Gemüse + Tierisches Eiweiß

Beispiel :

Gemüse (Salat, Gurke, Karotten,
rohe Rüben, Kohl, Endivien)

+ gekochtes Gemüse (Zucchini,
Brokkoli, Karotten)

+ gegrilltes Huhn oder Fisch oder Ei
oder Käse oder Joghurt

Menü 2 :

Rohes Gemüse+ Gekochtes
Gemüse+ Stärke (eine kleine
Schale)

Beispiel:

Rohes Gemüse (Kopfsalat, Gurken,
Karotten, rohe Rüben, Kohl,
Endivien...)

+ gekochtes Gemüse (Zucchini,
Brokkoli, Kürbis, Süßkartoffel ...)

+ stärkehaltig (Kartoffel, oder Reis,
oder Tofu, oder Linse...)

Menü 3 :

Rohes pflanzliches + tierisches
Eiweiß + Joghurt

Beispiel:

Rohes Gemüse (Kopfsalat, Gurken,
Karotten, rohe Rüben, Kohl,
Endivien...)

+ Mini-Sandwich zum Abnehmen
mit Huhn oder Ei oder Fisch

+Guacamole

+ Natur- oder Honigjoghurt



BIO- LEBENSMITTEL

BLAUBODY
— The best of fitness —

WARUM BIO ESSEN?

1. Bio-Essen hilft Ihnen, sich gesünder zu ernähren
2. Weniger Pestizideinsatz
3. schmackhafteres Essen
4. Das ist gut für die Umwelt
5. schützen den Planeten
6. essen weniger GVO
7. lernen über viele Lebensmittel
8. Organisch essen bedeutet, sich zu engagieren (für unsere Gesundheit und für unseren Planeten)

WO FINDEN SIE BIO- PRODUKTE?

- Kleinbauern verkaufen Bioprodukte und oft sind die Produkte von sehr guter Qualität.
- Fachgeschäfte, siehe auch vor Ort und im Internet
- In den Supermärkten

BIO REDUZIERT KREBS

Menschen, die regelmäßig Bio-Lebensmittel essen, könnten ihr Krebsrisiko im Vergleich zu Menschen, die seltener Bio-Lebensmittel zu sich nehmen, um 25% senken, so das Ergebnis einer epidemiologischen Studie, die an mehr als 68.000 Menschen durchgeführt wurde und von einem Team des französischen Nationalen Instituts für Agrarforschung (INRA) durchgeführt wurde.



FASTEN

BLAUBODY
— The best of fitness —

WAS BEDEUTET FASTEN?

- Unter Fasten versteht man die mehr oder weniger lange Unterbrechung des Verzehrs jeglicher Nahrung (fest und flüssig), mit Ausnahme von Wasser, um den Organismus auszuruhen, zu entgiften und zu regenerieren.
- Fasten trägt zusammen mit einer gesunden Ernährung, körperlicher Bewegung und emotionalem Gleichgewicht zur Erhaltung der Gesundheit bei.

DIE PRINZIPIEN DES FASTENS

- Der junge Mensch ist vor allem ein Mittel zur Entgiftung des Körpers. Sie ermöglicht es dem Verdauungssystem, sich auszuruhen, und den anderen Organen, sich selbst zu reinigen, indem Giftstoffe und schlechte Fette ausgeschieden werden.

- Menschen, die fasten, tun dies also in der Regel, um zu "reinigen" oder um dem Körper optimale Bedingungen für die Heilung zu geben.

Es vermittelt auch ein Gefühl von geistiger Klarheit und "geistiger Entrümpelung"...

DIE VORTEILE DES FASTENS

1. Chronische Schmerzen lindern
2. Linderung von rheumatoider
Arthritis
3. Beitrag zur Behandlung von
Bluthochdruck
4. Induzieren Sie Gewichtsverlust
5. Verbesserung der Schlafqualität
6. Beitrag zur Behandlung der akuten
Pankreatitis



WIE FASTEN?

Das sequentielle Fasten ist sehr einfach
zu praktizieren:

- Hören Sie einfach **gegen 20.00 Uhr nach einem sehr leichten** Abendessen auf zu essen und fangen Sie am nächsten **Tag gegen 12 oder 13.00 Uhr wieder an zu essen.**

- Während dieser Zeit ist es ratsam, durch das Trinken **von viel Wasser oder zuckerfreien Kräutertees gut hydriert zu bleiben.**



DAS PROGRAMM

BLAUBOLD
— The best of fitness —

A → DAS SPRINGSEIL



SCHNAPPEN SIE SICH DAS SPRINGSEIL, WÄRMEN SIE SICH AUF UND SPRINGEN SIE.

SITZUNG: 5 MINUTEN

B → MOUNTAIN CLIMBER



1. BRINGEN SIE IHR RECHTES KNIE WIEDER AN DIE BRUST.
2. DANN BRINGEN SIE ES HERUNTER
3. MACHEN SIE DASSELBE MIT DEM LINKEN KNIE
4. EMPFEHLEN

SITZUNG: 1 MINUTE

C → BURPEES



1. AUFSTEHEN
2. HOCKENDE
3. PUMPENPOSITION
4. IN DIE HOCKE GEHEN
5. AUFSTEHEN
6. AUFSPRINGEN MIT ARMEN IN DER LUFT
7. NEUSTART

SITZUNG: 15 WIEDERHOLUNG

D → LE GAINAGE



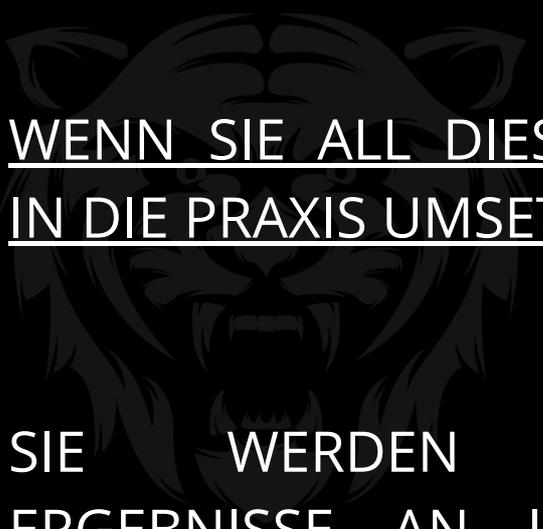
1. LEGEN SIE SICH AUF DEN BODEN
2. HEBEN SIE IHR BECKEN AN UND SPREIZEN SIE IHRE KNIE AUSEINANDER, SO DASS SIE GUT AUF IHRE SCHULTERN AUSGERICHTET SIND.
3. KONTRAHIEREN SIE DAS GESÄSS UND DIE BAUCHMUSKELN.
4. ELLBOGEN AUF DEM BODEN

SITZUNG: 1 MINUTE

HIER IST DER TAGESPLAN FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER:

3 SERIEN PRO TAG

1. MACHEN SIE DIE 4 ÜBUNGEN
HINTEREINANDER
2. 5 MINUTEN PAUSE MACHEN
3. WIEDERHOLEN SIE DIE 4 ÜBUNGEN
4. 5 MINUTEN PAUSE MACHEN
5. WIEDERHOLEN SIE DIE 4 ÜBUNGEN
6. FANG AM NÄCHSTEN TAG WIEDER AN



WENN SIE ALL DIESE RATSCHLÄGE
IN DIE PRAXIS UMSETZEN:

SIE WERDEN GROSSARTIGE
ERGEBNISSE AN IHREM KÖRPER
UND IN IHREM LEBEN IM
ALLGEMEINEN SEHEN.

DENKEN SIE VOR ALLEM DARAN,
NACHTS GUT ZU SCHLAFEN, RUHE
IST SEHR WICHTIG, UM DIE
BATTERIEN WIEDER AUFZULADEN.



DANKESCHÖN