

Slim Belly und Slim Legs, auf was achte ich bei der Ernährung



Wie soll ich mich während des Kurses ernähren?



Sie sollen während des Kurses darauf achten, dass kein neues Fett nachkommt.

Das heißt: Fett- und kalorienreduziert essen!

Denn jede Kalorie zu viel wird leider unweigerlich in Fett umgewandelt und setzt sich genau da wieder an, wo Sie es gerade abgebaut haben.

Unbedingt vermeiden, bzw. drastisch reduzieren!

- Zucker in jeglicher Form, auch Softdrinks, Schokolade usw.
- tierisches Fett in jeglicher Form, auch Wurst und Käse, Öle, Butter
- Produkte aus weißem Mehl, Semmeln, Kuchen usw.
- Alkohol
- Essen nach 19.00 Uhr
- zu viele Kohlenhydrate (normale Nudeln, weißer Reis etc.)



Unbedingt bevorzugen

- Vollkornprodukte in jeglicher Form, Vollkornreis, Dinkelnudel usw.
- täglich Obst, Gemüse, Salate
- als Eiweißquelle Fisch, Huhn ohne Haut, mageres Rind, Eiweißshake oder Eiweißriegel
- sparsam pflanzliche Öle, Olivenöl, Distelöl usw. verwenden
- Mindestens 3 Liter Wasser
- mindestens 3 Mahlzeiten pro Tag

