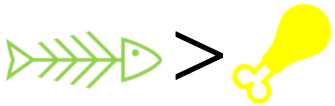
NATÜRLICH

1. Echtes Essen
2. Hauptspeise pflanzlich
3. Fisch statt Fleisch
4. Fermentierte Milchprodukte
5. Zucker minimieren

Möglichst unverarbeitetes auf primär pflanzlicher Basis



2 x wöchentlich Fisch, 1 mal wöchentlich weißes Fleisch, rotes Fleisch (1 mal/Monat) Sonstige Eiweißquellen: Nüsse, Leinsamen, Cia-Samen, Bohnen, usw.

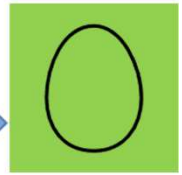
Erst die Fermentierung sorgt dafür, dass Milcheiweiße unser Blut nicht verkleben!

Zucker verklebt Bluteiweiße, verändert DNA, sorgt für Insulinresistenz und aktiviert mTOR, usw.

NATÜRLICH

6. Ungesättigte Fettsäuren nutzen
7. Eiweiße nutzen
8. Zeitfenster nutzen

Omega 3 & 6 halten Nerven mobil und senken die Entzündungen.



Eiweiße (Ei, fermentierte Milchprodukte, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch) sättigen besser als Fette und Kohlenhydrate.

Autophagie (Selbstreinigung) setzt bei „Diäten" ein. Tägliche „Diät" also Ruhephasen sorgen für organisches Aufräumen (Bsp.: 16/8)

NATÜRLICH

9. Bewegung statt Vitamin-Pillen
10. Genuß

Vitamin-D ist das einzige „Mangel-Vitamin", da es Sonne braucht zur Entstehung.

Genuß sorgt für Entspannung und ermöglicht erst Verdauung (Parasympathikus).