

Eiweißreiche Ernährung

So kommt der Stoffwechsel in Schwung

Warum berichten verschiedenste Medien regelmäßig über das Thema Stoffwechsel? Was verbirgt sich hinter dem Modewort Metabolismus und wie reagiert der Stoffwechsel auf Eiweißzufuhr? Arbeitet Ihr Stoffwechsel auf Hochtouren? Antworten auf diese Fragen und wie Sie Ihren Stoffwechsel mit eiweißreicher Ernährung so richtig in Schwung bringen erfahren Sie in unserem Artikel!

Bevor Sie weiterlesen, bitten wir Sie, sich folgende Fragen zu stellen:

- ❑ Sind Sie optimal mit Vitalstoffen versorgt oder besteht hier ein Defizit?
- ❑ Ist Ihre Ernährung ausgeglichen, sodass Sie sämtliche Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Dosis zu sich nehmen?
- ❑ Nehmen Sie ausreichend ungesättigten Fettsäuren und Eiweiß zu sich?
- ❑ Arbeitet Ihr Stoffwechsel wie erwünscht?

Optimaler Stoffwechsel

Von einem optimalen Stoffwechsel sprechen wir dann, wenn jede Körperzelle ausreichend versorgt wird und wenn alle Gifte und Schlacken in Windeseile aus dem Körper verbannt werden. Die Verdauung funktioniert dadurch einwandfrei, baut langsam aber sicher überflüssige Kilos ab und hinterlässt ein wunderbares Gefühl der Leichtigkeit. Was aber passiert nun, wenn der Stoffwechsel sich im Winterschlaf befindet und nicht richtig angeregt wird? In diesem Falle werden die Endprodukte des Stoffwechsels, die sogenannten Schlackenstoffe, in das Bindegewebe eingelagert. Der Austausch von lebensnotwendigen Stoffen, zwischen Zelle und

Körperflüssigkeiten wird durch Schlacke beeinträchtigt. Durch Verschlackung des Gewebes treten häufig negative Gefühls- und Gemütszustände wie etwa Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit auf. Viele vergleichen diese Zustände auch mit Frühjahrsmüdigkeit. Wie können wir aber zeitgerecht gegensteuern, wenn dieses Gefühl der „Frühjahrs müdigkeit“ nahtlos in den Winterschlaf übergeht?

Unser Tipp: So wie ein Sportler in einem Wettkampf stets versucht sein Bestes zu geben, versuchen auch Sie Ihrem Körper das Beste zu geben! Ihr Körper wiederum wird es Ihnen mit einem intakten Stoffwechsel und körperlichem Wohlbefinden, in Form von ausreichender Energie, Antrieb und höherer Leistungsbereitschaft, danken!

Ausgewogene Ernährung, Bewegung und Regeneration

Wenn Sie Ihren Körper hauptsächlich mit Fast Food oder sonstigen nährstoffarmen Nahrungsmitteln versorgen, stehen Ihnen nur kurzfristig Energie und Kraftreserven zur Verfügung. Wenn Sie jedoch Ihren Körper von regelmäßigem Raubbau dieser Art verschonen, auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend vorhandenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen achten, sich regelmäßig bewegen und Sport treiben und obendrein noch genügend Zeit für Schlaf und Regeneration finden, erst dann wird Ihr Körper auch wirklich sein Bestes geben! Möchten also auch Sie in den Genuss eines aktiveren und vitaleren Körpers kommen, dann möchten wir Sie mit einigen wichtigen Tipps gerne dabei unterstützen.

Wertvolle Tipps, die Ihren Stoffwechsel auf die Überholspur bringen:

- ❑ Verzichten Sie auf Fertiggerichte! Fertiggerichte enthalten zu viele Konservierungs- und andere schädliche, unter anderem auch krebserregende, Zusatzstoffe.
- ❑ Bereiten Sie Ihre Speisen stets frisch zu! Dadurch tanken Sie Vitalstoffe, die Ihren Stoffwechsel so richtig in Schwung bringen.
- ❑ Durch die enthaltenen Nährstoffe in der Nahrung werden Vitalstoffe in den Zellen in Energie umgewandelt und im hauseigenen Energiewerk, den Mitochondrien, gespeichert. Durch Alpha-Liponsäure steigert sich die Energieproduktion um ein Vielfaches. Bei der Energiegewinnung helfen Vitamin A (Retinol) und E, Vitamin B1 (Pantothensäure), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B6, B7 (Biotin), B9 (Folsäure) sowie B12 kräftig mit.
- ❑ Bringen Sie Ihre Kraftwerkzellen weiterhin auf Touren und nutzen Sie die großartige Wirkung der Mineralien Kupfer, Mangan, Zink, Eisen und Selen!
- ❑ Trinken Sie reines Quellwasser! ... und hier meinen wir wirklich reines Quell- und Leitungswasser und kein im Handel erhältliches Mineralwasser. Durch die richtige Menge der täglichen Flüssigkeitszufuhr unterstützen Sie Ihren Körper enorm, denn dadurch kann Ihr Körper Umweltgifte, Stoffwechselgifte, Wohngifte und viele andere Schadstoffe unserer Umwelt auch wieder ausscheiden.
- ❑ Ist Ihr Körper vielleicht verschlackt? Bei einer sogenannten Verschlackung führen schädliche Substanzen zu vielen Fehlfunktionen im Körper

und es treten unerwünschte Begleiterscheinungen, wie z.B. unerwünschte Fettpölsterchen auf. Überprüfen Sie daher strikt Ihre Trinkgewohnheiten!

Eiweiß als wichtiger Bestandteil

Ihr Stoffwechsel arbeitet viel leichter und nachhaltiger, wenn Sie öfters kleinere Portionen und seltener üppige Hauptmahlzeiten zu sich nehmen. Wussten Sie, dass Eiweiß nicht nur eine gesunde Muskelmasse im Körper aufbaut sondern auch gleichzeitig den Stoffwechsel ankurbelt? Achten Sie daher darauf, dass jede Mahlzeit Eiweiß enthält! Eine optimale Versorgung Ihres Körpers erreichen Sie mit folgender Aufteilung: 70% pflanzliches und 30% tierisches Eiweiß. Der tägliche Bedarf an Eiweiß beträgt bei Frauen 70–100 g und bei Männern 100–150 g. Pflanzliches Eiweiß ist besonders leicht verdaulich und belastet unseren Körper nicht. Sie fühlen sich nicht nur rascher satt, sondern Sie werden sich auch „leichter“ und vitaler fühlen!

Lösliche Ballaststoffe

Sehr wichtig für einen intakt arbeitenden Stoffwechsel sind lösliche Ballaststoffe, welche im Magen-Darm Trakt aufquellen diesen reinigen und so für eine reibungslose Verdauung sorgen. Lösliche Ballaststoffe, wie z.B. Flohsamen sind zur Stoffwechselanregung äußerst empfehlenswert. Nehmen Sie morgens, auf nüchternen Magen einen Löffel Flohsamen oder Flohsamenschalen zu sich und trinken dazu zwei große Gläser Wasser. Abends, nach einer leichten Mahlzeit das gleiche nochmals.

Wie sieht ein optimaler Tag mit eiweißreicher Ernährung für einen schwungvollen Stoffwechsel aus? Fünf eiweißreiche Mahlzeiten täglich legen die Basis für ein vitales Körpergefühl!

REZEPTE

Optimaler Tag mit eiweißreicher Ernährung

Morgens: Versorgen Sie Ihren Körper schon in der Früh mit einem ordentlichen Eiweiß-Kick, z. B. mit einem leckeren Shake. Zutaten: 250 ml Sojamilch, 20 g Haferflocken (zuvor in einer Schüssel mit Wasser eingelegt), verfeinert mit 30 g Heidelbeeren (enthalten wichtige Antioxidantien und schützen das Immunsystem).

Vormittags und nachmittags empfehlen wir Ihnen eine Handvoll Naturnüsse.

Mittags: Frisches Lachsfilet in Kokosöl gebraten, mit Couscous oder Polenta als Beilage. Ein Eiweißschub, der noch dazu richtig gut schmeckt.

Abends: Mozzarella mit Tomaten und frischen italienischen Küchenkräutern, wie Basilikum und Oregano, mit Meersalz abgeschmeckt, Balsamico Essig und kaltgepresstem Olivenöl!

Ernährungsberatung

Sollten Sie sich mit einer Ernährungsumstellung in Eigenregie noch etwas unsicher sein, besuchen Sie doch den einen oder anderen Vortrag zum Thema „gesunde Ernährung“ oder gönnen Sie sich eine persönliche Beratung eines erfahrenen Ernährungsberaters. Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit mit einer eiweißreichen Ernährung!



Stephan Poschik

feel the energy
Diplomierter Personal Fitnesstrainer & Ernährungsberater
Tel.: +43 (0) 676 / 8783 8990
office@feeltheenergy.com
www.feeltheenergy.com



Activia® – mit Rhythmus durch den Winter!



Unregelmäßiges Essen, Stress und wenig Bewegung in der kalten Jahreszeit können uns aus unserem Rhythmus bringen. Aber nur wer seinen Rhythmus spürt, kann sich auch wirklich wohl fühlen!

Mach mit beim Rhythmus-Programm von Activia®!

Das von Experten erstellte Ernährungs-, Sport- und Mental-Programm von Activia® bringt dich wieder in deinen Rhythmus.

Ernährung



Fitness



Mental



Genießen Sie Activia® jetzt auch laktosefrei!



Lebe deinen Rhythmus!
Mit Activia®.

Mehr Informationen finden Sie auf www.activia.at



*Laktose < 0,01g/100g