

# Gesundheit & Ernährung

## 21-Tage-Kur

Adrian Helberg

03.05.2021



## 1 Einleitung

- Langfristiges Ziel
- Kurzfristiges Ziel

## 2 Vorbereitung

- Mentale Vorbereitung
- Körperliche Vorbereitung

## 3 Phase 1 (21 Tage)

- Ziel
- Regeln
- GLYX

## 4 Phase 2

- Ziel

# Einleitung

## Teufelskreis durchbrechen

- unreflektierte Kohlenhydratisierung verhindern  
„Blutzucker hochjagen“
- Weg ebnen für eine natürliche Funktion des Körpers
- Hormone ins Gleichgewicht bringen
- Organsystem entlasten

## Was können wir erwarten?

- Sättigende Ernährung
- Gesundheit bis ins hohe Alter
- Lebensqualität
- Keine chronischen Krankheiten (Zivilisationskrankheiten)
- Natürliches Schlanksein

## Hormone - Hauptdarsteller

- Insulin
- Leptin
- Glukagon
- Cortisol

# Vorbereitung

## „Menschen sind Gewohnheitstiere“

- Vehemente Verteidigung der Gewohnheiten (des Körpers)
- kein Gesundheitsfreak, sondern ein gesunder Mensch mit Lebensqualität
- Urlaub / Wochenende als „Stunde Null“



## Motive finden - Was will ich erreichen?

- Abnehmen
- Spaß an Bewegung haben
- Leistungsfähiger sein
- Selbstbewusstsein stärken
- Messwerte (z.B. Blutdruck) verbessern
- Attraktivität steigern
- Schmerzen lindern
- Mit anderen „mithalten“ können

## Bestandsaufnahme

- Werte messen: Gewicht, Bauchumfang (Körperfettanteil, Laborwerte?)
- Mahlzeiten planen, Einkaufen
- Guter Schlaf (Social-Jetlag-Syndrome)
- Kühlschrank ausmisten
- Protokoll führen?

## Auf was muss ich achten? Was fliegt raus?

- Flüssige Nahrung
- Light-Produkte
- Süßigkeiten
- Fertiggerichte
- komplexe Kohlenhydrate (Kartoffeln, Nudeln, Brot)
- Produkte mit Zuckerzusatz
- Emulgatoren, „E-Nummern“

# Phase 1 (21 Tage)

„Zucker raus, Heißhunger abstellen, Darm schützen“

## Warum ist diese Phase entscheidend?

- Reset-Knopf drücken
- Probleme „bei der Wurzel packen“
- Entzündungen abbauen

- Richtiges Essen: Satt werden, Kauen, Essen & Trinken trennen
- 2-3 Feste Mahlzeiten (kein Snacken) nach „Tellerprinzip“
- Nahrungsmitteln nach GLYX-Tabelle
- Weiterhin „das perfekte Frühstück“
- Reichlich Wasser trinken
- Kein Alkohol
- Nach dem Aufwachen mind. 2 Gläser Wasser
- Vitamin D3 !

Hülsenfrüchte				
Bohnen, grün	2	30	5	●
Bohnen, rot (Kidneybohnen)	6	35	16	●
Bohnen, schwarz	15	35	43	●
Bohnen, weiß, gegart	7	35	20	●
Bohnen, weiß, Perlbohnen	7	35	20	●
Dicke Bohnen, gekocht	9	80	11	●
Erbsen, getrocknet	13	30	42	●
Erdnuskerne	1	15	8	●
Kichererbsen (Dose)	4	30	13	●
Kichererbsen, getrocknet	14	30	48	●
Kichererbsenmehl	21	35	61	●
Linsen, braun	12	30	40	●
Linsen, gelb	12	30	40	●
Linsen, grün	10	25	40	●

Abbildung: GLYX-Tabelle nach Dr. Anne Fleck

[https://bjvv.de/Files/PDF/GLYX-Liste\\_Schlank\\_Auflage4\\_gesch.pdf](https://bjvv.de/Files/PDF/GLYX-Liste_Schlank_Auflage4_gesch.pdf)

# Phase 2



## Einführung von Kohlenhydraten

- Gute, langkettige Kohlenhydrate können wieder aufgenommen werden
- Kohlenhydrate nach Grad der körperlichen Betätigung