

B-E-R-G 2022

Ernährung

Nach der Detox-Woche –
wie fange ich richtig an?



pur-life[®].de

Wenn wir eine Woche (oder länger) keine feste Nahrung zu uns genommen haben, ist die Freude groß, wieder „normal“ zu essen. Aber bitte mit Bedacht! Wir wollen den Detox-Effekt so lange wie möglich aufrechterhalten und ausnutzen. Zwar sollte sich jeder schon mal überlegen, was sein Lieblingssessen wäre, aber dieses bitte nicht gleich am ersten Tag verzehren. Wir sollten erst den Magen-Darm-Trakt an feste Nahrung gewöhnen.

Wir essen ganz normal, bloß keine Diät und nichts weglassen! Bitte unbedingt das Video dazu schauen und Essen wonach einem ist. Echt jetzt?! Ja klar, denn der Verstand wird uns leiten. Machen wir keinen großen Umstand und machen wir uns keine großen Gedanken. Es gibt ein paar Grundregeln, die man beherrschen muss, dann klappt es auch.

Ein Tipp vorab:

Zucker meiden! Es ist so ein schönes Gefühl, dem Zucker abgeschworen zu haben. Dieses Gefühl sollten wir lange ausnutzen. Mit Zucker meine ich Schokolade, Weißmehl, süße Stückchen, Eis, Kuchen, Pizza, (normale) Pasta.

Die Zuckersucht ist eine extreme Sucht und man „kann“ sehr schnell wieder zurückfallen. Das bedeutet jetzt nicht, dass man nie mehr Zucker essen darf oder soll. Nein, das nicht. Es kommt immer darauf an, wann man ihn isst. Er ist weniger „gefährlich/schädlich“, wenn man ihn als Nachtisch isst, NACHDEM man sich richtig satt gegessen hat. Das wäre das Optimum. Bitte BEWUSST essen und vor allem einkaufen! Das ist die halbe Miete bzw. der Grundstein für lang anhaltenden Erfolg.

Unser Körper ist unser bester Ratgeber. Das Gute ist, wir werden keinen Hunger auf „Ungesundes“ verspüren, das verspreche ich. Nach dem Reset ist uns der Körper zu wertvoll, als dass man ihm jetzt Schokolade oder ähnliches zuführt.

Die Ernährungsgrundregeln für Frauen:

150 g Eiweiß – egal in welcher Form, in 3 Mahlzeiten aufgeteilt. Darin enthalten sollten mindestens 40 bis 60 g kollagenes Eiweiß sein. Veganer können/sollten hier auf 30 g veganes Glycin kommen.

150 bis 200 g Kohlenhydrate – Vollkorn, Vollwert, Müsli, Quinoa, Reis. Nur bis 17 Uhr Kohlenhydrate essen bzw. maximal 6 Stunden vor dem Schlafen das letzte Mal KH essen!

40 bis 60 g Fette – mehrfachungesättigte Fettsäuren, extrem wichtig ist hier das Omega 3. Bitte auf das enthaltene EPA achten! Man sollte täglich auf eine Zufuhr von 3000 mg EPA kommen.

Die Ernährungsgrundregeln für Männer:

200 bis 250 g Eiweiß – egal in welcher Form in 3 Mahlzeiten aufgeteilt. Darin enthalten sollten mindestens 50 bis 80 g kollagenes Eiweiß sein. Veganer können/sollten hier auf 50 g veganes Glycin kommen.

200 bis 250 g Kohlenhydrate – Vollkorn, Vollwert, Müsli, Quinoa, Reis. Nur bis 17 Uhr Kohlenhydrate essen bzw. maximal 6 Stunden vor dem Schlafen das letzte Mal KH essen!

40 bis 60 g Fette – mehrfachungesättigte Fettsäuren, extrem wichtig ist hier das Omega 3. Bitte auf das enthaltene EPA achten! Man sollte täglich auf eine Zufuhr von 3000 mg EPA kommen.

Für Männer und Frauen:

Es wird sehr schwer werden, ohne Eiweißshakes auf die empfohlene Menge Eiweiß zu kommen. Aus diesem Grund würde ich morgens ein Müsli mit einem Eiweiß-Kollagen-Shake anrühren und zum Essen oder danach einen kleinen Whey-Protein-Kollagen-Shake mit ca. 40 bis 50 g Eiweiß trinken. Man kann als Veganer/Vegetarier auch veganes Proteinpulver als Shake zu sich nehmen.

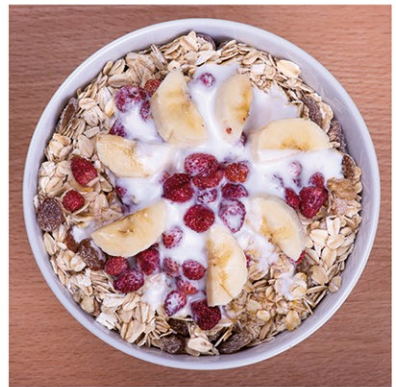
Es wäre zu empfehlen, den Magen-Darm-Trakt mit leicht verdaulichen Nahrungsmitteln zu „füttern“. Dafür gibt es nun verschiedene Wege, die man einschlagen kann.

Hier ein paar Beispiele für den ersten Tag:

Frühstück:

Ein warmes (Protein-) Porridge wäre als Frühstück toll. Angerührt mit Eiweißpulver und Mandelmilch, Reismilch oder warmem Wasser. Eine handvoll (tiefkühl) Beeren wären eine schöne Variante. Und man kann einen Schuss Omega3-Öl hinzugeben.

Eine Alternative wären glutenfreie Haferflocken mit (warmer) Mandelmilch und Banane. Eiweißpulver nach Belieben und Geschmack, evtl. auch Zimt.



Mittagessen:

Zum Mittagessen eignet sich weich gekochtes Gemüse (alles worauf man Lust hat), z.B. Karotte, Kartoffel, Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Paprika, Zucchini, Pilze, das man mit Omega-3-Öl anmacht. Dazu empfehle ich 1-2 Tassen Reis, Quinoa oder Couscous sowie ein Stück weich gegartem Fisch, Huhn oder Truthahn. Von Tofu oder Soja würde ich am ersten Tag abraten, da dies etwas schwerer verdaulich ist. Ebenso würde ich von Hülsenfrüchten am ersten Tag vermeiden.

Gut möglich ist auch eine deftige Gemüse-Suppe, gern mit Stückchen und Collagen. Dazu auch gern Huhn oder Fisch - gut gegart und nach Belieben gewürzt.



Abendessen:

Ein warmes Pfannengemüse mit Huhn oder (gedünstetem) Fisch wäre super. Alles was das Herz begehrt reinschnippeln und nach Belieben würzen.

Auch ein Daystar-Shake mit Whey Isolate ist eine Alternative.



Wichtig ist, unbedingt die Trinkmenge beizubehalten, so dass der Magen-Darm-Trakt weiterhin viel Flüssigkeit bekommt, gerade wenn wir wieder essen.

Auch die Nahrungsergänzungsmittel bitte weiterhin beibehalten! Gerne kann man diese auch aufstocken, wie in unserer Tabelle über NEM ersichtlich.

<https://pur-life.de/geist/medizinratgeber> -> Vitamine

Diese sind als Vorschläge zu verstehen und können angepasst werden. Bei den NEM bitte immer mit einer niedrigen Dosierung beginnen und dann langsam Woche für Woche steigern. Die in der Broschüre angegebenen Mengen sind die **maximal gesicherten Werte**. Bitte die **Einnahmehinweise auf der letzten Seite der Broschüre berücksichtigen!**

Protein-Shakes:

Diese würde ich persönlich als Nachtisch sehen. Man kann das morgendliche Müsli mit Whey und Kollagen anreichern. Dann braucht man keinen extra Shake. man keinen extra Shake!

Mittags ein kleiner Shake als Nachtisch wäre perfekt. Nach dem Training wäre ein Daystar mit Whey und Kollagen super.

Den Daystar würde ich persönlich beibehalten, da dieser sehr viele wichtige Nährstoffe in einer tollen Konzentration enthält und liefert. Das heißt aber nicht, dass da alles enthalten ist. Vitamine, Mineralien und Spurenelemente müssen trotzdem separat zugeführt werden. Der Daystar liefert viele „andere“ Stoffe in Pulver-Form, so dass man diese nicht auch noch in Kapseln zu sich nehmen muss. Er tut einfach nur gut.

Das ist aber nur MEINE persönliche Meinung und sollte auch so gewertet werden. Der Daystar ist kein Muss!



Was ein Muss darstellen sollte, ist die dauerhafte Zufuhr von Eiweiß und Kollagen. Leider ist es sehr schwer, die tägliche „Erhaltungsmenge“ von 150g bei Frauen und 200g bei Männern in Form reiner Nahrung zu sich zu nehmen und erfordert viel Arbeit und Disziplin. Aus diesem Grund würde ich immer zu einem Shake der eigenen Wahl raten. Damit nimmt man sich den Druck, immer so viel essen zu müssen. Wir haben nun den Luxus, dass wir es gewohnt sind, Shakes zu trinken. Dies bedeutet, dass gerne auch mal (!) das Abendessen durch einen Shake ersetzt kann. (Das geht auch dauerhaft.) Vielleicht hat man ja gemerkt, dass es einem gut bekommt, wenn man abends mit „weniger“ im Bauch schlafen geht. st und besser schläft. Ein tolles Gefühl, dass man beibehalten kann.

Was wirklich wichtig ist:

Es hilft ungemein, zu erkennen, was man da gerade geleistet hat. Die mentale Herausforderung, die man vollbracht hat, sollte einem zeigen, dass man alles kann, wenn man es will und vor allem, wenn man versteht, warum man etwas macht. Aus diesem Grund ist es für mich immer wichtiger geworden, Menschen den Sinn ihres Handelns verständlich zu machen. Der Mensch braucht einen Grund, um Dinge zu tun. Der Mensch muss verstehen, was er macht und warum er es macht. Dann bekommt alles einen Sinn und wird zu einem Prozess, der das Leben verändert. Veränderung geschieht nur durch Wissen, Selbstreflektion und dauerhafte Arbeit.

Sei stolz!
Die ersten Schritte zu mehr Gesundheit
sind gemacht.
Die Reise hat begonnen!



© Copyright 2022 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Nur zum eigenen, privaten Gebrauch, Weitergabe, Veröffentlichung und Vermarktung sowie Verkauf ist untersagt!