



# Spezialprotokoll Gewichtsregulation

In diesem Spezialprotokoll findest du die wichtigsten Punkte zusammengefasst um deine Körpergewicht mit Lebensstilinterventionen zu optimieren. Deine Aufgabe ist es täglich zu reflektieren ob du die Punkte erfüllt hast, das Ziel sind mind. 80% zu erfüllen. Das heißt an mind. 24 Tagen pro Monat- "Cheatday" 1x im Monat. Neben der Ernährung ist es wichtig das du deinen Stoffwechsel ankurbelst. Mikronährstoffe können je nach Bedarf hilfreich sein.



## 1 Resette dein Sättigungsgefühl

Gib deinem Körper was er an Nährstoffen braucht, dann sendet dein Hungerregulationszentrum im Gehirn auch "Danke ich bin satt!". Iss mehr Faserstoffe, mehr Proteine und Mikronährstoffreich statt mikronährstoffarme energiedichte Produkte (kcal).

**Aufgabe 1:**

**Aufgabe 2:**



## 2 Mehr gutes essen und mehr Bewegung statt Verzicht.

Abnehmen heißt für viele Menschen nur Verzicht und kcal abstrampeln. Besser ist du gibst deinem Körper was er braucht und hältst deinen Stoffwechsel aufrecht. Durch zu langes sitzen (>25 min) schläft dein Stoffwechsel ein. Bleib in Bewegung und baue Muskulatur auf.



## Nährstoffe

- 1) Proteinpulver
- 2) Omega 3: 2000 mg - Norsan
- 3) Multinährstoffdrink (Vabo-n)
- 4) 5-HTP: 2x 250mg 20min vor den Hauptmahlzeiten
- 5) Yerba Mate Pulver: 1500mg am Morgen als Tee

↓ **80% Umsetzen**

**Zusammengefasst:** Das Ziel ist das du dich Proteinreich und Faserstoffreich ernährst und Bewegung in den Alltag einbaust z.B.: 8.000 Schritte.

### Medizinischer Haftungsausschluss

Die hier bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich zu Informationszwecken und ersetzen nicht die professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Alle Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit sollten in Absprache mit einem qualifizierten medizinischen Fachpersonal getroffen werden. Wir übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen sowie für eventuelle nachteilige Auswirkungen, die direkt oder indirekt mit deren Verwendung in Verbindung stehen könnten