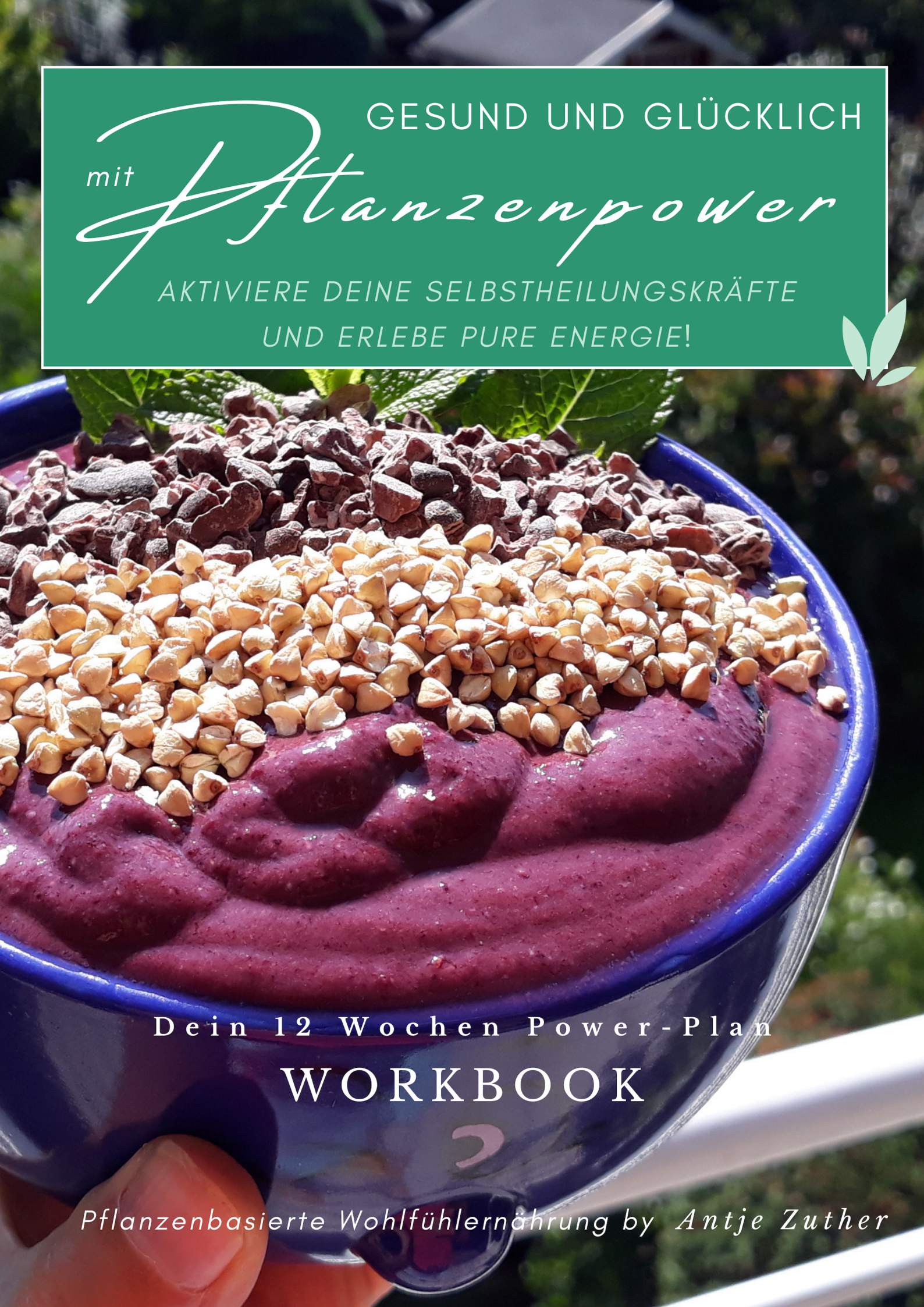
GESUND UND GLÜCKLICH

mit Pflanzenpower

AKTIVIERE DEINE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE
UND ERLEBE PURE ENERGIE!



Dein 12 Wochen Power-Plan

WORKBOOK

Pflanzenbasierte Wohlfühlernährung by *Antje Zuther*

© fresh & free - Ganzheitliches Ernährungstraining und Lifestyle-Coaching
Illustrationen: uxwing.com
Fotos: Antje Zuther

Inhalt

WILLKOMMEN ... Seite 11

1. Schritt Bewusstsein und Dankbarkeit

WOCHE 1

Bewusstsein aufbauen ... Seite 12
Übungen: Bewusstsein stärken ... Seite 14
Vorlage: Achtsamkeit ... Seite 15
Aufgabe: Selbstreflektion ... Seite 16
Die Macht deiner Gedanken ... Seite 20
Aufgabe: Glaubenssätze ... Seite 21
Aufgabe: Ziele richtig formulieren ... Seite 23

2. Schritt Dein Warum

WOCHE 2

Aufgabe: Finde dein wahres Warum ... Seite 25
Mein Geheimtipp ... Seite 28

3. Schritt Trinken, Trinken und nochmal Trinken

WOCHE 2

Die Aufgaben von Wasser ... Seite 29
Mangelsymptome und die richtige Trinkmenge ... Seite 30
Welches Wasser ist das Beste? ... Seite 31
Aufgabe: Deine Wassertracking-Challenge inkl. Spezialtipps ... Seite 32

4. Schritt Deine Ernährung

WOCHE 3

Die gesunde Basis ... Seite 36
Aufgabe Bestandsaufnahme: Dein Mahlzeiten-Check-up Seite 37
Checkliste: Dein neuer gesunder Speiseplan ... Seite 42
Übersicht: Einweichen, Aktivieren, Keimen ... Seite 43
Übersicht: Nachtschattengewächse ... Seite 43
Übersicht: Sonnenblumenöl ... Seite 43
Die Vorteile pflanzlicher Ernährung ... Seite 44
Der Darm als Zentrum unserer Gesundheit ... Seite 45
Antientzündliche Ernährung ... Seite 46
Was ist Histamin? ... Seite 46
Checkliste: Histaminarme und antientzündliche Lebensmittel ... Seite 48
Aufgabe: Integriere neue Lebensmittel ... Seite 48
Checkliste: Do's & Don'ts ... Seite 49

WOCHE 4

Milchprodukte: Das Problem ... Seite 51
So deckst du deinen Calciumbedarf ... Seite 51
Gesunde Alternativen ... Seite 52
Aufgabe: Dein Milchkonsum im Überblick ... Seite 53

WOCHE 5

Fleisch: Das Problem ... Seite 57
So deckst du deinen Proteinbedarf ... Seite 57
Gesunde Alternativen ... Seite 58
Aufgabe: Dein Fleischkonsum im Überblick ... Seite 61

WOCHE 6

Gluten: Das Problem ... Seite 63
Gesunde Alternativen ... Seite 64
Aufgabe: Deine individuelle Getreideverträglichkeit ... Seite 65

WOCHE 7

Zucker: Das Problem ... Seite 69
Woher kommt die unbändige Lust auf Süßes? ... Seite 70
Gesunde Alternativen ... Seite 71
Suchtgefahr nicht nur bei Zucker ... Seite 74
Aufgabe/Checkliste: Süßhunger und deine Bedürfnisse ... Seite 74

WOCHE 8

Fisch: Das Problem ... Seite 78
Gesunde Alternativen ... Seite 79
Aufgabe: Dein Fischkonsum im Überblick ... Seite 80
Salz: Die Qualität entscheidet! ... Seite 82
Aufgabe: Welches Salz verwendest du? ... Seite 83
Die Menge machts ... Seite 84
Ballaststoffe: Gutes Futter für unseren Darm ... Seite 85
Was haben Schwermetalle damit zu tun? ... Seite 86
Checkliste: Gute Ballaststoffquellen ... Seite 87
Wichtige Tipps ... Seite 87
Aufgabe: Wieviele Ballaststoffe isst du? ... Seite 88
Fertigprodukte und das Nährstoff-Problem ... Seite 90
Gute Planung ist alles ... Seite 93

WOCHE 9

Aufgabe: Optimiere deinen Speiseplan ... Seite 94
Ausgewogenheit ist der Schlüssel ... Seite 100
Übersicht: Bunte Lebensmittel - Iss den Regenbogen ... Seite 101

WOCHE 10

Vorlage: Dein achtsames Ernährungstagebuch ... Seite 103

WOCHE 11

Checkliste: Heißhunger und was er bedeuet ... Seite 114
Checkliste: Anti-Stress-Foods ... Seite 116
Aufgabe: Deine persönlichen Stressfaktoren ... Seite 117
Checkliste: Fettverbrennung durch Stoffwechselbooster Seite 121
Wie dir Entgiftung beim Abnehmen helfen kann ... Seite 122

5. Schritt Etiketten lesen

WOCHE 12

Der Blick auf die Zutatenliste und worauf du achten solltest ... Seite 125
Checkliste: Die vielen Namen von Zucker ... Seite 127
Aufgabe: Nimm dir Zeit für deinen Einkauf und vergleiche die Produkte ... Seite 129

Wichtiger Tipp

Ein kleiner Hinweis zum Abschluss ... Seite 130

Bonuskapitel Achtsamkeit

Deine geheime Superpower und intuitives Essen ... Seite 133
Übung: Verstehe die Signale deines Körpers ... Seite 135
Aufgabe: Emotionales Essen ... Seite 137
Bonus-Aufgabe: Löse dich von alten Dingen und schaffe Platz für Neues ... Seite 138

Vorlage: Dein täglicher Self-Check-in ... Seite 139

Zusammenfassung

Checkliste: 30 Punkte für dein neues Lebensgefühl ... Seite 141

Wie geht es jetzt weiter?

Meine Empfehlungen für dich ... Seite 145
Verbinde dich mit mir auf Instagram ... Seite 147
So erreichst du mich ... Seite 148
Meine weiteren Angebote ... Seite 148
Alles Liebe und ich freue mich von dir zu hören ... Seite 148

Bevor es los geht noch ein *wichtiger medizinischer Hinweis*

Falls du Medikamente nimmst oder bei vorhandenen Erkrankungen, halte bitte unbedingt Rücksprache mit deinem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker, bevor du meinen Empfehlungen folgst!

Ich kann dich lediglich beraten, dir Tipps und Hinweise geben, Wissen vermitteln und dir von meinen persönlichen Erfahrungen berichten. Der Rest liegt ganz bei dir.

Urheberrechtshinweis und Haftungsausschluss

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Grafiken und Fotos, sind urheberrechtlich geschützt. Das Workbook dient ausschließlich deiner persönlichen Nutzung und darf nicht weitergegeben oder veröffentlicht werden.

Dieses Workbook ersetzt keinen Arztbesuch und dient lediglich als Hilfe zur Selbsthilfe. Die Anwendung des vermittelten Wissens erfolgt immer auf eigene Verantwortung.

Impressum / Autorin

fresh & free - Ganzheitliches Ernährungstraining und Lifestyle-Coaching
Antje Zuther
Beckerstr. 10, 41363 Jüchen
Tel.: 0176 41072836
E-Mail: freshandfree@gmx.net

„Alle Träume können wahr werden,
wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen!"

Elly Einhorn

♥ Herzlich Willkommen ♥

Hallo du zauberhafte Seele und nochmal vielen lieben Dank, dass du mich als deinen Coach gewählt hast. Ich freue mich riesig auf unsere gemeinsame Reise und dass ich dich auf deinem Weg ein Stück begleiten darf.

Bist du bereit?
Dann lass uns direkt loslegen, denn nun geht es um dich und wie wir deine Gesundheit und dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern können. Und zwar mit ganz viel Freude und Leichtigkeit.

Ich freue mich so sehr, dass du jetzt hier bist, denn du hast hiermit deinen ersten Schritt in ein ganzheitlich gesünderes Leben gewagt und kannst jetzt schonmal unglaublich stolz auf dich sein!
Freue dich auf viele weitere tolle Schritte, neues Wissen, spannende Hintergründe und jede Menge Aha-Momente.

Dein neues Leben beginnt genau *JETZT*.

Ganz wichtig vorab: Habe Geduld mit dir und deinem Körper und erlaube dir die nötige Zeit für eine Veränderung, denn diese hier ist groß! Und sie wird sich nachhaltig auf dein gesamtes Leben auswirken. Mit der richtigen Einstellung wird dir außerdem vieles leichter fallen und du wirst so richtig Spaß auf deiner Reise zu mehr Wohlbefinden haben.

Also gehen wir mal Schritt für Schritt durch, wie wir dich glücklicher bekommen.

Deine Antje

1. Schritt

Bewusstsein und Dankbarkeit

Der erste Schritt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden ist immer das Bewusstsein bzw. das bewusst werden. Und soll ich dir was verraten: diesen Schritt hast du bereits gemacht! Denn du bist jetzt hier!

Dir ist bewusst, dass es so nicht mehr weitergeht und du unbedingt etwas verändern solltest in deinem Leben. Du willst dein Leben verbessern, deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen, wieder mehr Leichtigkeit erleben und zufriedener sein. Und um das zu erreichen, weißt du es braucht eine Veränderung.

Sei dankbar dafür, dass du dies bereits erkannt hast, denn das ist nicht bei jedem der Fall. Sei auch dankbar für deinen Körper, dass er dir immer zeigt, wenn etwas nicht gut für dich ist. Denn das tut er! Er schickt dir Signale und Botschaften, zum Beispiel in Form von Hautproblemen, Magenbeschwerden oder generellem Unwohlsein, sowohl körperlich wie auch geistig.

Jetzt heißt es nur noch diese Signale bewusst wahrnehmen, erkennen, den Ist-Zustand deiner Situation erst einmal annehmen und für den Moment auch zu akzeptieren und dann:
Etwas verändern!

„Dein Essen kann die kraftvollste und liebevollste Form von Medizin für dich sein, wenn du sie richtig nutzt."

Wichtig ist nun auch noch, dass du dir bewusst wirst, dass du selbst sooo viel Einfluss hast. Du bist nicht irgendwelchen Dingen hilflos ausgeliefert. Auch nicht deinen Genen!

Du selbst kannst so viel bewirken, mit deinem Handeln, deiner Einstellung und deinen Gedanken – über dich selbst, über andere, über bestimmte Situationen, einfach über alles! Denn wie sagt man so schön: DU bist deines eigenen Glückes Schmied!

Du allein
hast es in der Hand!

Glück ist dabei natürlich immer relativ und bedeutet für jeden etwas anderes.

Also konzentriere dich auf DEIN persönliches Glück und auf das, was DU wirklich willst!

Mit diesem Wissen kannst du nun ganz bewusst ins TUN kommen und dir ab sofort dein neues Wohlbefinden selbst erschaffen. Ganz einfach und unkompliziert, indem du wieder auf deine eigenen Körpersignale achtest und lernst deinem Bauchgefühl zu vertrauen. Denn du weißt am besten, was dein Körper gerade braucht und was dir wirklich gut tut.

Ich habe dir ein paar *Übungen* mitgebracht, mit denen du dieses Bewusstsein ausbauen und stärken kannst. Sie werden dir dabei helfen, deine Ziele zukünftig noch viel leichter zu erreichen.

- Achte ab jetzt ganz bewusst auf deine Körpersignale und halte sie am besten schriftlich fest. Beginne dein ganz persönliches „Wohlfühltagebuch" und notiere dir alles was auf deinem Weg zu deinem neuen Wohlfühl-Ich so passiert. Zum Beispiel: Wie geht es dir nach bestimmten Mahlzeiten? Hast du mehr Energie? Fühlst du dich gut? Genährt? Satt? Zufrieden? Bekommst du Pickel oder Bauchweh? Musst du viel aufstoßen? Hast du Kopfschmerzen? Wie geht es dir sonst so? Welche Situationen haben dich geärgert und wie hast du darauf reagiert? Eventuell mit essen, Unterdrückung oder Wutausbrüchen?
  Wichtig ist dabei erst einmal nur die Bewusstwerdung und die ehrliche Beobachtung. Nimm einfach nur wahr, ganz ohne Wertung und schaue wie dein Körper mit dir spricht.

- Schreibe jeden Tag 3 Dinge auf, für die du dankbar bist. Das kann etwas an deinem Körper sein, ein bestimmter Mensch, eine spezielle Situation, das Wetter, die Natur oder auch einfach nur, dass du es geschafft hast bestimmte Dinge zu erkennen.

- Gehe mit offenen Augen durch's Leben und komm wieder in die gezielte Wahrnehmung. Öffne deinen Geist für all die wunderschönen Dinge, die es da draußen so zu entdecken gibt und nimm dir wieder etwas mehr Zeit für dich selbst.

- Denke positiv und komm raus aus dem Selbstmitleid und der Opferrolle! Denn DU hast die Kraft etwas zu verändern! Du allein bestimmst wie gut es dir geht und das bereits schon durch deine Gedanken. Denn Gesundheit beginnt im Kopf!

Vorlage für jeden Tag

Wie fühlst du dich heute?

☺ 😐 ☹

Hast du auf deine Körpersignale geachtet?

☐ Ja klar ☺ ☐ Nein, habe ich vergessen

3 Dinge, für die du heute dankbar bist:

- .....
- .....
- .....

Was hast du heute Schönes gesehen oder entdeckt? Oder was fandest du besonders toll heute? Was hat dich glücklich gemacht und dir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert?

Hast du dir Zeit für dich genommen? Wenn ja, was hast du Schönes gemacht?

.....

Sage etwas Positives zu dir und schreibe es auf!
Zum Beispiel: Ich bin wertvoll. Ich bin schön. Ich habe wundervolle Augen. Ich habe jemandem geholfen und das hat mich sehr glücklich gemacht.

.....

Bonus-Aufgaben

Hinweis: Du musst die folgenden Fragen nicht alle sofort beantworten. Wichtig ist nur, dass du sie dir einmal ins Bewusstsein rufst und dadurch deine Sichtweise auf bestimmte Dinge einmal hinterfragst. Besonders spannend ist es aber, wenn du dir diese Fragen einmal zu Beginn deiner Reise beantwortest und nach einiger Zeit mit deiner neuen Ernährung und deinem neuen Wohlfühlkörper noch einmal. Hat sich vielleicht etwas verändert?

Bei mir war das der Fall, denn ich hatte plötzlich viel mehr Klarheit und ich habe meinen Fokus von da an auf die Dinge verlagert, die wirklich wichtig für mich sind. Ich habe meinem persönlichen Glück und Wohlbefinden endlich wieder mehr Beachtung geschenkt. Auch heute noch, bin ich sehr stolz darauf und freue mich über meine Entwicklung und die spannende Reise, die hinter mir liegt und auf der ich mich seitdem befinde. Genau das wünsche ich mir auch für dich.

Hier nun deine *Aufgaben* zur Selbstreflektion:

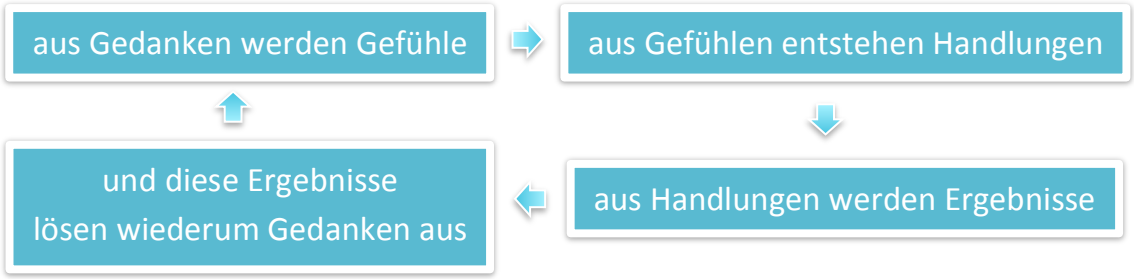
- Mach dir Gedanken zu dir selbst:

  Wo willst du hin und wer bist du wirklich?
  Wer bin ich im Moment? Und wer oder wie möchte ich sein?
  Wie sieht mein Leben zur Zeit aus?
  Wie möchte ich wirklich leben?
  Mit wem möchte ich leben? Wo möchte ich leben?
  Wie möchte ich mich fühlen?
  Was macht mich wirklich glücklich?

- Trage deine Gedanken dazu in die folgende Tabelle ein.

Sehr gut! Dein nächster wichtiger Schritt ist getan.
Du hast dir umfassend Gedanken zu dir selbst und zu deiner aktuellen Lebenssituation gemacht und wo du einmal hin möchtest. Deine Gedanken und Gefühle spielen dabei eine überaus wichtige Rolle und dir dieser bewusst zu werden, ebnet von nun an deinen Weg für das tatsächliche *Erreichen* deiner Ziele.

Denn:



Es ist also enorm wichtig was und wie du denkst. Denn deine Gedanken beeinflussen dein ganzes Leben. So entstehen mit der Zeit auch unbewusste Glaubenssätze, die dich selbst sabotieren können ohne, dass du es merkst.

Wenn du nun vermehrt negativ denkst, wirst du dich auch nicht besonders gut fühlen, wahrscheinlich häufiger schlechte Entscheidungen treffen und anschließend unzufrieden sein. Dir werden auch vermehrt negative Dinge auffallen, denn du siehst die Welt durch eine Art *Wahrnehmungsfilter*.

Für diese unbewusste Sicht auf die Dinge ist dein Unterbewusstsein zuständig. Es lenkt dich immer so, dass deine Gedanken „Recht" bekommen, denn das gibt uns ein Gefühl von Zufriedenheit und Sicherheit. Du wirst dadurch ganz automatisch und unbewusst bestimmte Dinge tun, damit das auch so bleibt. Eine Negativspirale beginnt und du bist vorübergehend wie gefangen in deinen eigenen negativen Gedankenmustern und plötzlich scheinen auch nur noch schlimme Dinge um dich herum zu passieren.

Wenn du nun stattdessen aber *positiv* denkst, wirst du dich allein dadurch schon besser fühlen und auch eher das Positive im Außen wahrnehmen und sogar regelrecht anziehen. Du wirst viel einfacher Lösungen erkennen, die dich zu deinem gewünschten Ziel führen und es wird dir auch insgesamt viel leichter fallen gute Entscheidungen zu treffen, die dir helfen aus deinen alten Denk- und Verhaltensmustern auszubrechen.

Von nun an schreibst du deine Geschichte NEU!

Aufgabe:

- Schreibe all deine negativen Gedanken oder Glaubenssätze auf und transformiere sie zu positiven Denkmustern oder hilfreichen Fragen. Nutze dafür gern die folgende Tabelle.

  Beispiel:
  Dein Glaubenssatz: Ich bin zu dick.
  Positive Transformation: Ich bin gut so wie ich bin und ich habe das Potenzial alles zu erreichen was ich will.
  oder als Frage: Wie bekomme ich meine Traumfigur?

Formuliere deine neuen positiven Glaubenssätze dabei so, dass sie sich für dich auch glaubwürdig anfühlen. Dadurch richtest du deinen Fokus auf deine Ziele und dein Unterbewusstsein fängt nun bereits ganz von allein an nach *Lösungen* für dich zu suchen.

Kleiner Tipp: Fülle die Tabelle nach und nach aus, immer dann, wenn dir gerade wieder ein negativer Glaubenssatz bewusst wird oder du merkst: Oh, da war ja wieder so ein negativer Gedanke. So deckst du mit der Zeit immer mehr blockierende Denkweisen auf und kannst sie anschließend viel leichter transformieren und dein Unterbewusstsein *neu programmieren*.

Deine negativen Glaubenssätze	Positive Transformation

Aufgabe:

- Schreibe nun alle deine Wünsche und Ziele auf und transformiere sie ebenfalls in eine positive Formulierung.

  Beispiel:
  Dein Wunsch: Ich möchte nicht mehr dick sein.
  Positive Formulierung: Ich werde mein Wohlfühlgewicht erreichen und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.

Formuliere deine Ziele dabei so realistisch und kraftvoll wie möglich. Schreibe in der Ich-Form und so, als wenn es schon Realität wäre. Dadurch richtest du deinen Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden aus und du programmierst dein Unterbewusstsein auf *Erfolg*!

Deine Wünsche und Ziele	Positive und zielführende Formulierung

Falls du Unterstützung bei der Umformulierung deiner Ziele brauchst, kannst du dich gern jederzeit an mich wenden und wir transformieren deine Ziele gemeinsam.

Lies dir deine positiv formulierten Ziele ruhig öfter durch und schau sie dir an verschiedenen Tagen erneut an. Dadurch festigst du deine neuen Denkmuster und dein Unterbewusstsein wird dich mehr und mehr auf deinem Weg unterstützen und dir beim Erreichen deiner Ziele helfen. Ganz automatisch und ohne, dass du es bemerkst, wirst du plötzlich ganz andere Dinge wahrnehmen, die dich deinen Wünschen immer näher bringen. Fast wie von Zauberhand.

Deine Ziel-Vision

Stelle dir vor, wie du wieder mit deinem Körper zusammenarbeitest anstatt gegen ihn. Er ist dein Zuhause und DU bestimmst wie es dort aussieht.

Meine Tipps für deine erfolgreiche Ernährungsumstellung und das Erreichen deiner Ziele:

- Beginne mit kleinen Veränderungen und integriere sie erfolgreich in deinen Alltag. Schau dir dazu gern auch dein Bonus-PDF „Einfache Tipps zum Starten für den Alltag" an. Du findest es als Geschenk auf meiner Webseite.
- Sei nicht zu streng mit dir und sei stolz auf jeden Schritt, auch wenn er noch so klein ist. Das wichtigste ist, dass du anfängst!

Und zu guter Letzt:

Nimm dir Zeit für *DICH* !

Gönne dir hin und wieder auch ein paar Pausen.

4. Schritt

Deine Ernährung

Jetzt geht's ans Eingemachte und du fragst dich wahrscheinlich: Was soll ich denn nun eigentlich essen, um mein Ziel zu erreichen?

Im Grunde geht es darum so natürlich und ausgewogen wie möglich zu essen und dabei deine individuelle Verträglichkeit zu berücksichtigen. Es geht darum den Körper wieder in seine natürliche *Balance* zu bringen und auf synthetische und krankmachende Inhaltsstoffe und Lebensmittel so gut es geht zu verzichten.

Achte darauf, dass deine Ernährung überwiegend pflanzenbasiert, frisch, wenn möglich Bio und nicht allzu stark verarbeitet ist. Mit dieser Grundlage bessert sich der Gesamtzustand deines Körpers und du wirst dich schon bald viel gesünder und fitter fühlen. Natürlich gilt das immer in Kombination mit einem *ganzheitlich gesunden Lebensstil*, denn alles hängt zusammen und beeinflusst sich gegenseitig.

Das heißt also viel frisches Obst und Gemüse essen, möglichst wenig Fertigprodukte, immer genügend Wasser trinken, gut schlafen, wenig Stress, Umweltbelastungen so gering wie möglich halten, dich gut um dich selbst kümmern und immer für ausreichend Erholung und Entspannung sorgen.

Achte darauf so bunt und abwechslungsreich wie möglich zu essen, damit du deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgst. Eine Checkliste zur besseren Übersicht findest du im Anschluss an deine Aufgabe. Jetzt machen wir aber erstmal eine kleine Bestandsaufnahme von deiner aktuellen Ernährungssituation.

Pflanzlich, natürlich, antientzündlich und darmfreundlich.

Das ist ein guter Ansatz für spürbar mehr Wohlbefinden in deinem Leben.

Pflanzliche Nahrung wirkt reinigend und unterstützt deinen Körper optimal bei all seinen Heilungs- und Regenerationsprozessen.

Deine Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die körpereigene Entgiftung wird angeregt. Das hilft dir übrigens auch beim Abnehmen. Denn in hartnäckigen Fettpölsterchen können sich vermehrt Giftstoffe eingelagert haben, welche den Fettabbau vorübergehend verhindern.

Zu diesen Giftstoffen zählen übrigens auch Bestandteile von tierischen Lebensmitteln, aber dazu später mehr.

Die Vorteile einer gesunden pflanzenbasierten Ernährung

- ✓ Mehr geistige Klarheit
- ✓ Höhere Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Bessere Leistungsfähigkeit, fitter und wacher
- ✓ Mehr Gesundheit und Vitalität
- ✓ Mehr Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden
- ✓ Besseres und geschmeidigeres Hautbild am ganzen Körper
- ✓ Bessere Verdauung
- ✓ Erholsamerer Schlaf
- ✓ Stärkeres Immunsystem
- ✓ Mehr Energie
- ✓ Automatische Gewichtsreduktion und Wohlfühlgewicht
- ✓ Kosten sparen (wenn regional, saisonal, unverarbeitet und naturbelassen)
- ✓ Feinerer Geschmacks- und Geruchssinn
- ✓ Schnellere Wundheilung
- ✓ Viele Alltagsproblemchen verschwinden mit der Zeit einfach

Antientzündliche und histaminarme Lebensmittel

- ✓ Brokkoli, Grünkohl, Feldsalat und anderes grünes Gemüse
- ✓ Heidelbeeren, Holunderbeeren, schwarze Johannisbeeren
- ✓ Petersilie, Thymian, Kresse
- ✓ Blumenkohl, Petersilienwurzel, Zucchini, Möhren
- ✓ Acerola, Goldkiwi, Sanddorn, Hagebutte
- ✓ Haferflocken, Hirse, Jasminreis
- ✓ Hanfsamen, Chiasamen, Sesam
- ✓ je nach Verträglichkeit braune Champignons, Leinsamen, Kürbiskerne und Buchweizen
- ✓ Kurkuma, Schwarzkümmel, Ingwer, Zimt (am besten Ceylon)
- ✓ Stilles Wasser (mind. 2-3 Liter)
- ✓ Zistrosentee (Cistus), Lindenblüten, Ringelblume, Wacholder

Eine besondere Rolle spielen dabei die Nährstoffe Vitamin C, Vitamin B6, Magnesium, Zink, Calcium, Omega 3 und sekundäre Pflanzenstoffe wie Quercetin und andere Bioflavonoide, Polyphenole sowie Antioxidantien.

Diese Lebensmittel sind nicht nur gut gegen Entzündungen und hilfreich bei Erkältungen, sondern auch dein Darm freut sich über diese Leckereien.

Zudem sind sie sehr nährstoffreich, enthalten viele gesunde Faserstoffe, wirken antioxidativ und sind richtige *Gesundheitsbooster*.

Aufgabe:

- ➢ Suche dir mindestens ein Lebensmittel aus dieser Liste aus und integriere es in deinen neuen Speiseplan.
- ➢ Versuche nach und nach immer mehr dieser Lebensmittel in deine täglichen Mahlzeiten einzubauen.
- ➢ Achte dabei bitte immer auf deine individuelle Verträglichkeit und beginne bei neuen Lebensmitteln immer erstmal mit einer kleinen Menge zum Testen.

Glutenhaltiges Getreide

Das Problem

Gluten reizt die Darmschleimhaut, fördert Entzündungen und begünstigt einen löchrigen Darm, den sogenannten „Leaky Gut".

Wenn die Darmschleimhaut durchlässig wird, lässt sie Giftstoffe, Nahrungsbestandteile und andere Stoffe in den Blutkreislauf eindringen und so gelangen sie an Stellen im Körper, wo sie überhaupt nicht hingehören. Es folgt eine Immunreaktion als Abwehrmechanismus auf die fremden Bestandteile und dadurch können dann überall im Körper die unterschiedlichsten Beschwerden entstehen.

Ein entzündeter Darm beeinträchtigt zudem die Nährstoffaufnahme und die Nahrungsbestandteile können nicht mehr richtig verdaut werden. In der Folge entstehen Verdauungsbeschwerden, wie beispielsweise Blähungen oder eine Reizdarm-Symptomatik. Weiterhin kann es zu Hirnkrankheiten führen und den sogenannten „Brain Fog" auslösen. Das ist ein diffuses Gefühl im Kopf wie eine Art Gehirnnebel oder Benommenheit, auch ein leichtes Schwindelgefühl ist möglich.

Gluten kann auch Müdigkeit auslösen, Depressionen verursachen, Autoimmunerkrankungen begünstigen und verschiedene Unverträglichkeiten sowie Allergien fördern.

Da die Darmgesundheit in direktem Zusammenhang mit unserer Haut steht, sind auch Hautprobleme möglich und immer ein Zeichen dafür, sich den Zustand seines Darms einmal genauer anzuschauen.

Gluten ist dabei nicht gleich Gluten und unterschiedliche Getreidearten können unterschiedlich gut vertragen werden. Hier gilt es auf das persönliche Bauchgefühl zu hören und die individuelle Verträglichkeit ganz genau zu beobachten.

Besonders das Gluten in Weizen ist heutzutage ziemlich aggressiv und sollte daher am ehesten gemieden werden.

Gesündere **Optionen**
(für den Übergang)

- Dinkel
- Roggen
- Sauerteig
- Urgetreide
- Hafer (Verträglichkeit variiert stark und hängt auch von einer eventuellen Kontamination mit anderen glutenhaltigen Getreidesorten ab)

Glutenfreie **Alternativen**

- ✓ glutenfreier Hafer (vorsichtig testen aufgrund des enthaltenen Avenins)
- ✓ Buchweizen
- ✓ Reis
- ✓ Hirse
- ✓ Quinoa
- ✓ Amaranth
- ✓ Mandelmehl
- ✓ Kastanienmehl
- ✓ Erdmandelmehl
- ✓ Kokosmehl
- ✓ Hanfmehl (in Maßen)
- ✓ frisch geschrotete Leinsamen
- ✓ Mais (besser nur selten)

Eine gute Alternative zu Weizen-Nudeln sind zum Beispiel Nudeln aus Hülsenfrüchten. Es gibt sie als Nudeln aus roten Linsen, gelben Linsen, grünen Linsen, grünen Erbsen, Kichererbsen oder auch aus Quinoa, Leinsamen, Buchweizen, Reis, Mais, Kokos und sogar aus Süßkartoffeln oder schwarzem Reis und das auch in allen möglichen Varianten wie Spirelli, Spaghetti, Penne oder Lasagneplatten.

Du siehst es wird nie langweilig und bietet zudem auch noch viele verschiedene leckere Geschmacksrichtungen.

Auch für Brot gibt es viele super leckere und glutenfreie fertige Backmischungen zu kaufen. Total easy, einfach Wasser dazu, in den Ofen und schon hast du leckeres, gesundes und ballaststoffreiches Brot zu Hause. Mit viel Liebe selbstgemacht ☺.

Aufgabe:

- Beobachte für die nächsten 7 Tage einmal ganz genau deine Körpersignale, besonders nach dem Verzehr von Backwaren, Müsli, Pizza und anderen getreidehaltigen oder panierten Produkten.

- Wie ist deine Verdauung? Hast du Bauchschmerzen? Fühlst du dich unwohl, ist dir übel oder sogar etwas schwummrig im Kopf? Alles ist wichtig und hilft dir später bei der Auswertung.

- Trage alles in dein Wohlfühltagebuch ein oder nutze die folgende Vorlage. So bekommst du einen besseren Überblick und kannst deine Symptome besser zuordnen und nach und nach herausfinden was dir vielleicht nicht so gut bekommt.

- Notiere dir dabei auch unbedingt immer die jeweilige Getreide- oder Mehlart, die in deinen Mahlzeiten vorkommt. Auch die Menge kann entscheidend sein oder die Zubereitungsart.

- Gehe erst nach dieser Woche zur nächsten Kategorie weiter und richte nun deinen vollen Fokus auf das Thema Getreide, um deine ganz persönlichen Störfaktoren zu entlarven.

- Wenn du möchtest, versuche bereits so gut es geht auf Weizen zu verzichten und probiere Alternativen aus. Achte auch hierbei wieder auf die Zutatenliste und beobachte deine Körpersignale.

Kleiner Tipp: Wenn du Getreide über Nacht einweichst, erhöht sich die Verträglichkeit um ein Vielfaches, da bestimmte Antinährstoffe wie Phytinsäure oder Lektine bereits reduziert werden.

Deine individuelle Getreideverträglichkeit

Tag 1 Datum: .....

Mahlzeit/Produkt (enthaltenes Getreide/Mehl)	Symptome, Beobachtungen, Notizen
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Tag 2 Datum: .....

Mahlzeit/Produkt (enthaltenes Getreide/Mehl)	Symptome, Beobachtungen, Notizen
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Welche pflanzlichen Jod-Quellen hast du bereits in deinem Speiseplan?

- ☐ Feldsalat
- ☐ braune Champignons
- ☐ weiße Champignons
- ☐ andere Pilze
- ☐ Brokkoli
- ☐ Grünkohl
- ☐ Möhren
- ☐ Kürbiskerne

Gut zu wissen:

Falls du jodiertes Speisesalz verwenden möchtest, dann greife bitte vorzugsweise zu einem Salz, das mit natürlichen Algen angereichert ist anstatt mit künstlichem Jod. Denn künstliches Jod kann dem Körper mehr schaden, als dass es ihm nützt. Zum Beispiel durch schnelle Überdosierung oder auch weil die unnatürliche Form vom Körper teilweise als Feind erkannt wird und unsere Organe dadurch stark belastet.

Platz für Notizen

Zum Beispiel: Was sind deine Gedanken zum Thema Fisch, Omega 3 oder Jod?
Oder auch: Tauchen bestimmte Fragen auf? Was brauchst du gerade?
Worüber möchtest du mehr erfahren?

Schon gewusst?

Jeder Farbe werden bestimmte Eigenschaften zugeordnet. So helfen zum Beispiel grüne Lebensmittel besonders gut bei der Regeneration und Entgiftung, orange Lebensmittel wirken antientzündlich und violette enthalten super viele Antioxidantien.

Diese drei Farben helfen dir ganz besonders bei deinem Wunsch zu deinem neuen *Wohlfühlkörper*. Denn wenn dein Körper gesund ist, dein Säure-Basen-Haushalt stimmt und deine Organe entlastet sind, dann kommt der Rest fast ganz von allein.

Zur Erinnerung: schau dir gern nochmal die Checkliste für deinen gesunden Speiseplan auf Seite 42 an. Das hilft dir bei der Auswahl deiner Lebensmittel und der ausgewogenen Zusammenstellung deiner Mahlzeiten.

Wichtig bei deiner neuen *Wohlfühlernährung* ist auch immer der bewusste *Genuss* und dass du dir keine Kalorien verbietest, denn dein Körper braucht die Energie. Ein starkes Kaloriendefizit fördert außerdem Heißhungerattacken und lässt dich schnell wieder in alte Muster verfallen.

Mein Tipp: Denke nicht in Kalorien, sondern in *Nährstoffen* und iss dich immer ordentlich satt. Setze dabei auf natürliche, nährstoffreiche Lebensmittel und genieße *jeden einzelnen Bissen.*

„Essen ist nicht nur Energie aufnehmen,
es ist eine Erfahrung."

Guy Fieri

Bleib in Kontakt mit mir:

Per Telefon: 0176 41072836
Per Whatsapp: +61 476 259635
Via E-Mail: freshandfree@gmx.net
Über meine Webseite: www.freshandfree-coaching.de
Auf Instagram: @fresh.n.healthy

Meine Postanschrift: Antje Zuther, Beckerstr. 10, 41363 Jüchen

Meine weiteren Angebote für dich:

1:1 Intensivbegleitung über 3 Monate
60-90 min individuelles Beratungsgespräch
Persönliches Einkaufstraining bei dir vor Ort
1 Monat rundum sorglos VIP-Coaching all inclusive
kostenlose Nährstoffberatung (zur Gesundheitsunterstützung)

Nähere Informationen und weitere Angebote findest du auf meiner Webseite.

Mein Tipp:

Sei *neugierig*, vertraue dem Prozess und bleib entdeckerfreudig, denn mit dieser Reise beginnst du vielleicht das größte *Abenteuer* deines Lebens oder du steckst sogar schon mitten drin ☺.

Und vergiss nicht meine praktischen Alltagstipps aus deinem *Bonus E-Book* „Gesunde Ernährung leicht gemacht - Einfache Tipps zum Starten für den Alltag". Damit findest du garantiert keine Ausreden mehr. Du findest es auf meiner Webseite als Geschenk zum Download.

Nimm dir auf jedenfall Zeit! Schau dir alles in Ruhe an und lass mich gern wissen, wie du so vorankommst und wie du dich damit fühlst.

Ich freue mich von dir zu hören.

Alles Liebe ♥

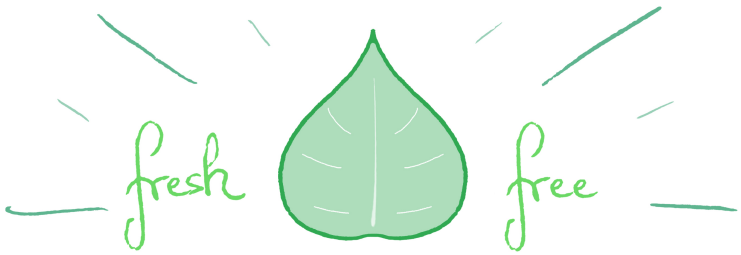
Deine Antje

„Du bist wundervoll
und genau richtig, so wie du bist!"

Immer!

fresh & free

Ganzheitliches Ernährungstraining und Lifestyle-Coaching



Eat fresh. Feel free. Be healthy.

www.freshandfree-coaching.de