

Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen



Herzlich Willkommen
Transformationsgruppe
„TOP 2016“



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Die Vorbereitungstage
Was ist der Sinn der Vorbereitungstage?



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Welche Nahrung ist für die Vorbereitungstage geeignet?

Zum Beispiel:

- Gemüse (roh, gedämpft, als Suppe in Kokosöl sautiert)
- Früchte (frisch und möglichst tief pigmentiert)
- Gesunde Fette (z.B. Kokosöl, Olivenöl, Ghee, Leinöl...)
- Nüsse und Samen (eingeweicht oder als rohes Nussmus)



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Welche Nahrung ist für die Vorbereitungstage geeignet?

Zum Beispiel:

- Glutenfreies Getreide und Pseudogetreide (wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse eingeweicht oder angekeimt)
- Hülsenfrüchte (wie Linsen oder Kichererbsen, eingeweicht oder angekeimt)
- Eier in Bio Freilandqualität, Fisch aus Wildfang oder nachhaltiger biologischer Aquakultur...



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Welche Nahrung ist nicht geeignet?

Zum Beispiel:

- Zucker und Süßigkeiten
- Alle Fertigprodukte und Gerichte
- Mehlspeisen und Brot
- Pasteurisierte Kuhmilchprodukte
- Generell konventionelle tierische Produkte
- Nahrung die potentielle Suchtstoffe enthält



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Biologische Abhängigkeit von Nahrungssubstanzen

Beispiel



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Potentiell Abhängigkeit erzeugende Substanzen

- Zucker und sehr stärkehaltige Lebensmittel
- Gluten
- Kasein
- Röststoffe und Räucherstoffe
- Kaffee



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Transformation

- Hilft den Körper zu nähren ohne potentielle Suchtstoffe
- Sättigung auf Zellebene
- Stellt ein entgleistes Belohnungszentrum nicht zufrieden
- Kann im Gegenteil helfen, ein solches zu normalisieren
- Ist Lebensmitteln ist keine festgelegte Menge and Geschmack enthalten
- Geschmack ist eine Funktion des individuellen Gehirns
- Dem Gehirn schmeckt, woran es sich zu erfreuen gewöhnt hat.



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Signale für „Entwöhnung“ vorübergehend möglich

- Innere Unruhe
- Gesunde Lebensmittel schmecken zuerst langweilig
- Leichte Übelkeit
- Leichter Kopfschmerz
- Müdigkeit und „grippiges“ Gefühl
- Frösteln
- Früher gekannte Beschwerden melden sich
- Gedankenkreisen



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Liebevoller Umgang mit dem Körper

- Die passenden Flex Food zuhause haben
- Gute Kräutertees und Gemüsebrühe zu Hause haben
- Sanfte Infrarotsauna verwenden falls möglich
- Infrarot – Heizstrahler verwenden falls vorhanden
- Eventuell Heizung etwas höher drehen
- Wellnessanwendungen – Ölmassagen
- Warmer Leberwickel
- Warmes Fußbad



Idealfigur – Vitalstoffe auffüllen

Nächstes „Treffen“ der Transformationsgruppe

Montag, der 25.1.2016

Der erste Tag

Hauptthema – Wissenswertes rund um die Fettverbrennung

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!


