

Energiequellen

Ernährung

Vor allen Tipps von meiner Seite: finde heraus, was DIR gut tut! Schreib dir auf, was du gegessen hast und wie es dir 2h später geht, wie du dich fühlst. Jeder Körper ist besonders und hat eigene Vorstellungen. Alles was ich empfehle habe ich selbst mit super Resultaten getestet, es ersetzt aber nicht einen Besuch beim Arzt oder Apotheker. Und wie immer gilt: Übernimm Verantwortung für deinen Körper, lerne ihn kennen, gib ihm was er braucht und was ihm gut tut.

- Iss frisches Gemüse, hochwertiges Fleisch und Fisch, Nüsse und Samen, (manche) Früchte und Beeren - als Faustregel gilt: je weniger Verarbeitung, desto besser
- Milchprodukte sind nicht für jeden - experimentiere damit sie wegzulassen und schau, was passiert
- Trinke 3 l Wasser
- Trinke Kaffee und Tee in moderaten Mengen
- Experimentiere mit Nahrungsergänzungsmitteln, ich persönlich habe gute Erfahrungen mit
 - Omega 3
 - Zink und Magnesium
 - Whey-Protein-Shakes
 - Multivitamin-Produkten
- Du brauchst keine Superfoods, du brauchst auch keine Ergänzungsmittel und du brauchst garantiert keine Abnehmpillen. Es gibt keine Abkürzungen zu gesunder Ernährung
- Die größten Effekte hast du, wenn du gewisse Dinge streichst, daher:
 - Finger weg von Zucker
 - Finger weg von Soft Drinks, Säften und kommerziellen Smoothies
 - Finger weg von einfachen Kohlehydraten in Brot, Pasta, Kuchen
 - Finger weg von Fertiggerichten
 - Finger weg von künstlichen Zusatzstoffen
 - Finger weg von Trockenobst (viel Zucker in konzentrierter Form)
 - Manche Früchte haben sehr viel Zucker - besser als industrieller Zucker, aber der Effekt ist ähnlich
- Grundsätzlich gilt „verdiane deine Carbs“, z.B. durch intensiven Sport, d.h. direkt im Anschluss an eine Stunde Sport sind deine Glycogen-Speicher leer und du kannst sie auffüllen ohne direkt Fett aufzubauen. Carbs am Abend machen müde und können daher eine gute Idee sein, aber auch hier: erst verdienen!
- Vermeide Carbs am Morgen, da sie den Carb-Cycle, also das Auf und Ab deines Blutzuckers starten und es dann schwer ist rauszukommen.
- Die Experten streiten, ob viele kleine Snacks, oder drei große Mahlzeiten das Beste sind - meine Erfahrungen sind unterschiedlich und auch hier gilt: ausprobieren!
- Intermittierendes Fasten gilt in der letzten Zeit als Wundermittel für Gesundheit, Energie und Altwerden. Dabei ist du ca. 16h+ deines Tages nichts, lässt also praktisch dein Frühstück weg und isst nur zwischen 12:00 und 18:00/20:00 Uhr. Die großen Vorteile sind:
 - Der Körper verarbeitet beschädigte Zellen während der Fastenzeit
 - Der Körper entwickelt die Fähigkeit zur Ketose, d.h. er kann Glycogen aus Fett herstellen
 - Die Ausschüttung des Wachstumshormons IGF-1 wird verringert, was Alterung vorbeugt (ist aber schlecht, wenn du Bodybuilding betreibst - da brauchst du das Hormon)