

PERSÖNLICHER ERNÄHRUNGSPLAN

powered by healthy balance

für Frau Tina Mustermann



MUSTERLOGO

Musterstudio Mustermann
Musterstrasse 22
PLZ Musterort
Telefon: 01234 - 5678 99
Mail: mustermann@mustermann.de



Sie sind einzigartig und so auch Ihre Nahrungsmittel

Es gibt kaum ein Thema, zu dem es so viele unterschiedliche Meinungen gibt, wie zur Ernährung. Experten sind sich darüber einig: „Gesunde Ernährung ist für die Gesundheit sehr wichtig.“ Welche Kost die Beste ist, darüber herrscht allerdings Uneinigkeit.

Auf der Suche nach der passenden Ernährungsform wird häufig eine entscheidende Tatsache übersehen: Der Nahrungsbedarf ist individuell. Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt für seine Gesundheit und Vitalität die Nahrungsmittel, die optimal zu seinem Stoffwechsel passen. Ähnlich wie ein Motor nur mit einem bestimmten Treibstoff ideal funktioniert, ist es auch für die Körperzellen wichtig, die richtigen Nährstoffe zu erhalten.

Der individuelle Stoffwechsel wandelt die Nahrungsmittel in Baustoffe und Energielieferanten um und transportiert sie zu den Zellen. Er ist die treibende und lebenserhaltende Kraft des Körpers.

Um herauszufinden, welche Nahrungsmittel für Ihren Stoffwechsel optimal sind, sind mehrere Aspekte wichtig. Der individuelle Stoffwechsel wird maßgeblich bestimmt durch das Zusammenspiel des Nervensystems, des Immunsystems, des Hormonsystems, dem Metabolischen System sowie den genetischen und epigenetischen Faktoren.

Unser Filtersystem:

Zuerst haben wir 350 hochwertige Nahrungsmittel ausgewählt, die unseren hohen Ansprüchen genügen. Sie liefern Ihrem Körper wertvolle Eiweiße, gesunde Fette oder gute Kohlenhydrate und haben allesamt nur geringe Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Kohlenhydrate, die starke Blutzuckerschwankungen verursachen und damit Heißhunger, Unterzuckerung und moderne Zivilisationskrankheiten begünstigen, haben wir aussortiert.

Welche dieser hochwertigen Nahrungsmittel für Sie in die nähere Auswahl kommen, bestimmt **Ihre genetische Stoffwechselprägung**. Sie setzt sich aus der Blutgruppe und dem Stoffwechselverbrennungstyp zusammen. Je nach Blutgruppe variiert die Menge der im Darm enthaltenen Enzyme (alkalische Phosphatase) und die damit verbundene Fähigkeit, Eiweiße aufzuspalten. Der Stoffwechselverbrennungstyp bestimmt darüber, wie schnell der Körper Kohlenhydrate in Energie umsetzt. Er ist damit entscheidend für die Mengenverteilung von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten.

Die für Sie genetisch geeigneten Nahrungsmittel gleichen wir anschließend noch mit **Ihrer epigenetischen Stoffwechselprägung** ab. Diese ist im Laufe des Lebens veränderbar und wird durch Ernährung, Lebensphasen, Erkrankungen und Umwelt beeinflusst.

Zusammen mit Ihren persönlichen Angaben und den durchgeführten Messungen ermöglicht dieses Filterprinzip die Erstellung Ihres individuellen Ernährungsplans.





Ihre Eiweiße für die Hauptphase

Eiweiße werden auch als „Bausteine des Lebens“ bezeichnet. Sie können tierischer oder pflanzlicher Herkunft sein und sind an allen wichtigen Stoffwechselfvorgänge des Körpers beteiligt. Die nachfolgenden Eiweiße kann Ihr Stoffwechsel aufgrund Ihrer individuellen Enzymproduktion besonders gut verarbeiten.

Eiweiße				
Fleisch/Geflügel	Ei	Huhn	Kaninchen	Pute
	Rind	Weinbergschnecke		
Fisch	Adlerfisch	Dorade	Dorsch/Kabeljau	Flunder
	Flussbarsch	Hecht	Heilbutt	Lachs
	Red Snapper	Regenbogenforelle	Rotbarsch	Saibling
	Scholle	Seehecht	Seelachs	Wels
	Zander			
Hülsenfrüchte	Augenbohne	Azukibohne	Bohne (rot)	Bohne (weiß)
	Erbse (grün)	Pintobohne	Tempeh (Soja)	
Nüsse/Kerne	Erdmandel	Esskastanie	Hanfsamen	Kürbiskerne
	Leinsamen	Mandel	Pekannuss	Pinienkerne
	Sonnenblumenkerne	Walnuss		
Milchprodukte	Joghurt (Schaf)	Joghurt (Ziege)	Käse (Schaf)	Käse (Ziege)
	Milch (Schaf)	Milch (Ziege)	Quark (Schaf)	Quark (Ziege)

Hinweise

- 🍌 **Hülsenfrüchte** enthalten viele Antinährstoffe, die Blähungen und Schäden am Darm verursachen können. Essen Sie daher Hülsenfrüchte **nicht mehr als 3x die Woche**. Einweichen und Kochen (idealerweise im Druckkochtopf) reduzieren die Schadstoffe. Gießen Sie das Einweichwasser bitte unbedingt ab.
- 🍌 **Nüsse**, Kerne und Saaten sind reich an Eiweißen und liefern essentielle Fettsäuren. Da sie jedoch eine hohe Energiedichte aufweisen, sollten sie sparsam verzehrt werden und sind nicht als alleinige Eiweißportion geeignet. Essen Sie nicht mehr als zweimal täglich eine Hand voll.
- 🍌 Wählen Sie aus der Vielfalt der aufgeführten **Milchprodukte**. Sie können Hartkäse, Schnittkäse, halbfesten Schnittkäse, Sauermilchkäse und Frischkäse entsprechend Ihrer Liste nutzen.
- 🍌 Nach aktueller Studienlage erhöhen **Eier** den Cholesterinspiegel im Blut **nicht**. Eier sind eine gute Eiweißquelle, denn Ihre biologische Wertigkeit ist sehr hoch. Dies bedeutet, dass 100% des Proteins aus dem Ei in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann.



Ihr Essensrhythmus

Aufgrund Ihrer genetischen Stoffwechselprägung empfehlen wir Ihnen, an **mindestens drei Tagen** in der Woche das **Intervallfasten**. An den übrigen Tagen essen Sie maximal drei Mahlzeiten pro Tag.

Das Intervallfasten ist eine spezielle Form des Fastens, bei der sich die Essensphasen mit Fastenphasen zyklisch abwechseln. Die Effektivität dieser Methode ist durch zahlreiche Studien belegt worden und ist zeitsparend und leicht umzusetzen. Neben der Selbstreinigung der Körperzellen beugt sie außerdem niedriggradigen Entzündungen vor, die in Verbindung mit der Nahrungsaufnahme stehen. Es ist übrigens völlig normal, dass der Körper Entzündungsprozesse in Gang setzt, sobald Nahrung aufgenommen wird, aber es gilt sie gering zu halten, sodass sie in einer kurzen Ruhephase abklingen können.

Intervallfasten nach der 16/8 Methode

Beim **16/8-Intervallfasten** wird **16 Stunden lang gefastet** und **innerhalb von 8 Stunden gegessen**. In der Fastenphase wird komplett auf die Nahrungsaufnahme verzichtet. Wasser und ungesüßter Tee sind jederzeit erlaubt. Während der Nahrungsphase sollten nur die Nahrungsmittel gegessen werden, die der Stoffwechsel auch verarbeiten kann.

In der Praxis haben sich folgende Modelle bewährt. In beiden Modellen nutzen Sie die Nacht, um 16 Stunden zu fasten. Entscheiden Sie selbst, welche Form für Sie am besten passt. Sie können wahlweise auch beide Modelle abwechselnd einsetzen.

Modell 1: Erste Mahlzeit ausfallen lassen. Starten Sie zum Beispiel um 12.00 Uhr mit einer Mahlzeit und nehmen Sie die letzte Mahlzeit um spätestens 19.30 Uhr zu sich.

Erste Mahlzeit



Zweite Mahlzeit



Dritte Mahlzeit



Modell 2: Letzte Mahlzeit ausfallen lassen. Sie starten, beispielsweise, um 07.00 Uhr mit Ihrer ersten Mahlzeit und nehmen die letzte Mahlzeit um 14.30 Uhr zu sich.

Erste Mahlzeit



Zweite Mahlzeit



Dritte Mahlzeit



An den übrigen Tagen, drei Mahlzeiten

Achten Sie darauf, dass Sie **zwischen den Mahlzeiten 4 bis 6 Stunden nichts essen**. Ihr Körper benötigt die Zeit, um die zugeführten Nährstoffe aufzunehmen, zu verarbeiten und in Energie umzuwandeln. Lediglich Wasser oder ungesüßte Kräutertees sind zwischen den Mahlzeiten erlaubt.

Erste Mahlzeit



Zweite Mahlzeit



Dritte Mahlzeit

