Nature

6 effektive Tipps

@naturebylu
www.naturebylu.ch

Wohlbefinden beginnt von innen.

WILLKOMMEN !

Von Ernährung bis Schlaf: Unser Lebensstil wirkt sich direkt auf unseren Körper aus. Folgen Sie 6 Tage lang unsere Herausforderungen und lernen Sie Schritt für Schritt, Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren und neue Gewohnheiten zu entwickeln und um sich wieder richtig fit und motiviert zu fühlen.

Holen Sie sich jetzt Ihr Nature Produkte

23 Kräuter + NaturFit + Power + Collagen Body

Vergessen Sie nicht, uns auf den soziale Netzwerken zu besuchen: @naturebylu

TIPP

MORGENRITUAL: ÖLZIEHEN

Diese reinigende Morgenroutine wird die Entgiftung des Körpers fördern und das Immunsystem stärken.

Gleich nach dem Aufstehen auf noch nüchternen Magen einen Schluck Sesam-, Sonnenblumen- Kokos- oder Olivenöl im Mund zwischen den Zähnen für ca. 2 - 10 Minuten hin und herschieben. Verwende nicht zu viel Öl (max. 1 EL). Danach wird das Öl ausgespuckt. Anschliessend sollte der Mund mit warmem Wasser ausgespült werden und hinterher kann man wie gewohnt die Zähne putzen.
Ölziehen ersetzt das Zähneputzen nicht.
Sollte die Menge von 1 EL Öl am Anfang unangenehm sein, beginne mit 1 TL und steigere die Menge kontinuierlich auf 1 EL

TIPP 1

TRINKE MEHR WASSER

Ab heute die CHALLENGE 6 beginnen.
30 ml Wasser pro kg Körpergewicht konsumieren. Rechne nach, um die ideale Wassermenge für dich zu ermitteln. Wenn du beispielsweise 60 kg wiegst, multipliziere 60 mit 30 = 1.800 ml (Menge an Wasser, die Du pro Tag trinken solltest: 1 Liter und 800 ml)

- ✓ Beginne den Tag mit einem Glas Wasser
  Das Trinken der idealen Wassermenge macht satt
- ✓ Hydratisiert zu bleiben reduziert den Hunger und die Lust auf Süssigkeiten
- ✓ Verbessert die Magen-Darm-Funktion
- ✓ Mögliche zusätzliche Zutaten: Zitrone, Ingwer, Zimt, rote Früchte

TIPP 2

SPORT MACHEN

Das Einbeziehen jeglicher Art von Sport in deine Routine hilft, den Hormonspiegel auszugleichen, das Immunsystem zu stärken und das richtige Körpergewicht zu halten.

- ✓ Wenn Du dich nicht körperlich betätigst, beginne mit 20-30 Minuten Gehen oder einer anderen leichten körperlichen Aktivität.
- ✓ Es fördert das Wohlbefinden und verbessert die Schlafqualität, zwei Faktoren, die unseren Appetit beeinflussen
- ✓ Treppen statt Aufzug nehmen
  Finde eine Aktivität, die dir Spass macht
  Ziele setzen. Eine kleine Runde joggen etc

POWER

VOR DEM TRAINING
30 Minuten vor
körperlicher Aktivität
mit Beeren geschüttelt oder
in Wasser aufgelöst

Maca
Guarana
Rote Rübe
Kakao
Cordyceps

23 Kräuter

23 Kräuter

23 Kräuter
23 Kräuter

TIPP 3

TÄGLICH TEE TRINKEN

Funktionelle Kräuter in Form von Tees sind natürliche Helfer die deinem Körper antioxidativen Reaktion stimulieren

BEVORZUGST DU EISTEE: Es ist sehr wichtig, dein Eistee richtig zuzubereiten,um die Nährstoffe zu extrahieren. Den Tee normal ziehen lassen und erst dann Eis, Früchte, Kräuter oder Gewürze hinzuzufügen

www.naturebylu.ch

TEE TRINKEN
IST UNSERE DRITTE HERAUSFORDERUNG.
FAHRE MIT HERAUSFORDERUNG 1 UND 2 FORT
UND NEHME ES IN DEINE ROUTINE AUF
1-2 TASSE TEE ZUSAMMEN DES TAGES

Unser 23/31 Kräutertee hat für jeden Tag einzigartige Mischungen, sodass dein Körper von unterschiedlichen Eigenschaften profitiert - weil verschiedene Kräuter verwendet werden

Tipp

Würze deine Speisen
mit Knoblauch, Zwiebel, Kurkuma
mit schwarzer Pfeffer, Salbei,
Rosmarin, Thymian, Muskat

TIPP 4

REDUZIERE ÜBERSCHÜSSIGE NAHRUNG, DIE DEINEN STOFFWECHSEL BEHINDERN

Du musst nicht auf Lebensmittel verzichten, die du sehr gerne hast, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Das Geheimnis ist eine ausgewogene Ernährung und das bedeutet, dass du weiterhin Lebensmittel isst, die du gerne hast, aber in kleineren Anteilen. So kannst du gesund abnehmen.

- ✓ Vermeide Getränke mit Zuckerzusatz
- ✓ Bevorzuge Süssungsmittel auf Basis von Stevia, Erythrit oder Xylit
- ✓ Verringere den Konsum von industrialisierte Produkten
- ✓ Olivenöl, Traubenkernöl, Avocadoöl, Sesamöl
- ✓ Vermeide Softdrinks, Alkohol, frittierte Speisen, fetthaltige Speisen und Süssigkeiten im Allgemeinen
- ✓ Vermeide konzentrierte Kohlenhydrate am Morgen, lieber Mittags und am späten Nachmittag. Eine kleine Portion für das Abendessen

TIPP 5

ERHÖHE DEIN VERBRAUCH VON BALLASTSTOFFEN UND EIWEISS

- Iss Proteinquellen zu jeder Mahlzeit
- Priorisiere Proteine in der ersten Mahlzeit des Tages, um Sättigung und Ausgeglichenheit zu fördern
- Füge deinen Mahlzeiten mehr Gemüse, Blätter und Früchte hinzu

Du kannst mehr Proteine durch Proteinergänzungen aufnehmen, COLLAGEN BODY ist eine ausgezeichnete Option. Wer zudem zum Sport gehen und die Muskeln durch eine Diät nicht verlieren möchte, kommt am Eiweiss nicht vorbei

NATURFIT hat Ballaststoffen

TIPP 6

GUT SCHLAFEN

Unzureichender Schlaf ist ein grosser Stressfaktor für den Körper und wird mit Fettleibigkeit, Insulinresistenz, Herzerkrankungen, beeinträchtigter kognitiver Funktion und zahlreichen anderen Gesundheitsbeschwerden in Verbindung gebracht.

- Bewältige Stress während des Tages
  Praktiziere Meditation und/oder Yoga. Hilft Schlaflosigkeit zu beseitigen und den Schlaf zu verbessern

- Ideal isst du zudem leicht zu Abend
  Vermeide es, nachts Süssigkeiten zu essen
  Trinke 1/2 h vor dem Schlafengehen einen Entspannungstee

- Schränke künstliches Licht nachts ein
  Installiere die App (Twilight) auf deinen Geräten: Reduziert die Menge an blauem Licht, das dein Computer- oder Smartphone-Bildschirm ausstrahlt. Neueste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das Aussetzen von blauem Licht vor dem Schlafengehen die Schlafqualität beeinträchtigt

WIE MAN NATURE PRODUKTE WÄHREND DER HERAUSFORDERUNG EINSCHLIESST

23 KRÄUTER

Trinke 1 Tasse morgens auf nüchternen Magen oder mit Frühstück und Rest des Nachmittags (16/17h)

POWER

30 Minuten vor körperlicher Aktivität
Smoothie mit roten Früchten oder Wasser

COLLAGEN BODY

2 Messlöffel nach körperlicher Aktivität mit Wasser oder ein anderes Getränk deiner Wahl
Kann eine Mahlzeit ersetzen
(Frühstück oder Abendessen)

NATURFIT

Zum Frühstück, Morgen- oder Nachmittagssnack
(mit Joghurt, Smoothie, Obst, Pflanzenmilch etc.)

STRUKTUR DEINES MENÜS

FRÜHSTÜCK

BEVORZUGE EINE PROTEINQUELLE, GEMÜSE UND FRÜCHTE MIT NIEDRIGEM GLYKÄMISCHEN INDEX
GESUNDE FETTE WIE NÜSSE UND AVOCADOS

BEISPIELE:

- Smoothie: Avocado + Kollagen Body + Milch
- Samenbrot + Avocado + Feta-Käse + Oregano
- Joghurt + NaturFit + Obst + grüner Saft
- Tomaten + Büffelmozzarella + Basilikumblätter
- Toast + Ricotta + Lachs + Dill
- Knusprige Eier + Passionsfruchtsaft mit Collagen Body
- Papaya mit Chia + Zitronensaft mit Collagen Body

SNACK AM MORGEN/NACHMITTAG

1 OBSTSORTE
ODER
1 GEMÜSESORTE
ODER
1 SORTE NÜSSE/SAMEN (70 GRAMM)

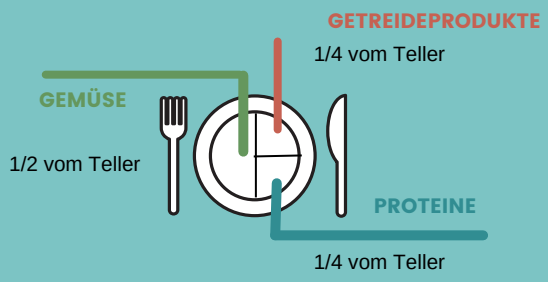
BEISPIELE:

- Obst + Nüsse
- Geröstete Paprika- oder Karottensticks mit Rosmarin
- Guacamole + 1 Esslöffel NaturFit
- 1/2 avocado + 1TL Power
- Gegrillte Maca mit Kokosöl und Zimt
- Banane + Haferflocken + Kakaopulver
- Veganer Joghurt + Himbeeren + Kakaonibs
- Protein-Chiapudding mit Colagen Body + Erdbeere
- Banane + Haferflocken + Honig + Pollenkörner + NaturFit

Tipp

Verbrauche eine Schüssel (100 g)
von roten Früchten 3 bis 4 mal
in der Woche beim Frühstück
oder für einen Nachmittagssnack
begleitet mit einem 23 Kräuter Tee

STRUKTUR DEINES MENÜS
MITTAGESSEN



BEOBACHTEN SIE IHREN TELLER

Die Hälfte davon sollte Gemüse sein, eine Portion hochwertige Proteine und eine kleine Menge Kartoffeln, Reis, Nudeln etc plus Vollkornprodukte

150 g Fisch/Huhn/Rind (gebacken, gekocht oder gegrillt) oder 2 Eier

Wähle 1 oder 2 „Getreide- und Cerealien"-Optionen

Wähle 1 bis 2 bunten Salat

Wähle 1 bis 2 Gemüse

Wähle 1 Samen-/Nussoption oder Öl, um den Salat zu würzen

ESSE LANGSAM, KAUE GUT UND RESPEKTIERE DAS SÄTTIGUNGSGEFÜHL

TIPP

Die beste Zeit, um eine Süssigkeit zu essen, ist nach dem Mittagessen oder nach dem Sport

1 Stück bitterschokolade mit einem Inhalt von mindestens 75 % Kakao

STRUKTUR DEINES MENÜS
ABENDESSEN

Um 19 Uhr essen

Auf Nudeln und Reis musst du deswegen trotzdem nicht verzichten, allerdings sollte es nur eine kleine Portion sein

Vermeide Süssigkeiten nach 20 Uhr

BEISPIELE:

- **Gemüsesuppe**
- **Omelette (2 Eier) + Thunfisch oder Hähnchen (gezupft) oder Käse**
- **Shake: Collagen Body + Milch + ein Frucht**

Fleisch: 150 g Fisch/Huhn/Rind (gebacken, gekocht oder gegrillt)

- **Fleisch + Salat**
- **Fleisch + gekochtes Gemüse**
- **Thunfisch + Süsskartoffeln**
- **Lachs + Kichererbsen Salat**
- **Schwarzbrot mit Käse, Lachs und Rucola**

N A T U R E

by Luciana Schmid

Abnehmen ist oft eine Herausforderung! Setzen Sie die folgenden 6 Tipps in Ihrem persönlichen Ernährungsplan um, für Ihre Gewohnheiten zu verbessern

Alles, was Sie bisher gelernt haben, lässt sich leicht in Ihren Alltag integrieren und bringt Ihnen mehrere kurzfristige Vorteile, die eine gesunde Langlebigkeit fördern

(+ 41 079 106 87 93

@naturebylu

www.naturebylu.ch