



Persönliches Ernährungscoaching

„Die Goldene Einkaufsliste“

Bestimmte Lebensmittel sollten besonders in Zeiten einer Reduktionsdiät in Ihrer Küche auf Lager sein!

Wer Gewicht verlieren möchte wird mit einer Ernährungsumstellung in Verbindung mit Sport am meisten Erfolge verzeichnen können.



Die Ernährung wird so umgestellt das die Energiezufuhr weniger beträgt als der Energieverbrauch. Aber Achtung! Wer weniger isst, sollte ganz besonders darauf achten was er isst. Um dem Körper u.a. lebensnotwendige Aminosäuren, Vitamin- und Mineralstoffe zu liefern sollte gerade in Zeiten einer Reduktionsdiät auf einen hohen Nährstoffstatus der Lebensmittel bei gleichzeitig niedrigen Energiegehalt geachtet werden.

Hier ist eine Liste von Lebensmitteln die sich hervorragend als Grundkomponenten Ihrer

„Die Goldene Einkaufsliste“

- Leinsamen (geschrotet)
- Walnüsse
- Magerquark
- Lachs
- Brokkoli
- Weizenkleie
- Haferflocken
- Kiwi, Äpfel, Bananen
- Grünkern
- Hülsenfrüchte
- Hähnchen
- Rapsöl



Diät eignen. Welche Mahlzeiten Sie damit zubereiten bleibt Ihrer Fantasie überlassen. Gerne zeige ich Ihnen auch einige Beispielvarianten die Sie hieraus zaubern können.

Sprechen Sie mich einfach an!

Ihr persönlicher Ernährungscoach Vladimir Pavlic

VIP FITNESS
INTERNATIONAL

Vladimir Pavlic
Blücherstr. 32
75177 Pforzheim

Kontakt:

Tel. +49 7231 166 89 29
Mobil +49 179 929 34 65
Fax +49 7231 166 89 39
info@v-i-p-fitness.com
www.v-i-p-fitness.com

Exklusives und individuelles Ernährungscoaching

- Gewichtsmanagement
- Ernährung in der Familie
- Einkaufsberatung
- Ernährung im Sport



VIP FITNESS
INTERNATIONAL