

"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 be-



trägt als der Energieverbrauch. Aber Achtung! Wer weniger isst, sollte ganz besonders darauf achten was er isst. Um dem Körper u.a. lebensnotwendige Aminosäuren, Vitaminund Mineralstoffe zu liefern sollte gerade in Zeiten einer Reduktionsdiät auf einen hohen Nährstoffstatus der Lebensmittel bei gleichzeitig niedrigen Energiegehalt geachtete werden.

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

"Die Goldene Einkaufsliste"

- Leinsamen (geschrotet)
- Walnüsse
- Magerquark
- Lachs
- Brokkolí
- Weizenkleie
- Haferflocken
- Kíwí, 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!

hr persönlicher Ernährungscoach Vladimir Pavlic

Kontakt:

Vladimir Pavlic Mobil +49 179 929 34 65 info@vipfitness.de www.vipfitness.de Exklusives und individuelles Ernährungscoaching

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

