

ELIMINATION - ADVANCED

DEINE TIPPS VOM FIGURMACHER®

Auf den folgenden Seiten findest du eine Reihe von nützlichen Tipps zur Umsetzung der Elimination

Mahlzeiten über den Tag verteilen

Generell ist es dir überlassen, wie du deine Mahlzeiten gestaltest und verteilst.

Mach es dir einfach!

Halte dich nicht lange mit komplizierten Berechnungen auf.

Suche dir aus jeder Kategorie für einen Tag eine Lebensmittelquelle aus:

Das heißt ein eiweißreiches Lebensmittel, eine Sorte Obst, eine Sorte Nüsse, usw.

So kannst du deinen Einkauf schneller planen und auch die Zubereitung deiner Mahlzeiten einfacher halten.

Konjakfasern - gegen Hunger zwischen den Mahlzeiten

Der Diättrick zum Sattwerden

Abnehmen kann nur wer satt ist!

Also mach es dir einfach und rühre in flüssige Speisen oder in Shakes Glucomannan Pulver ein.

Der natürliche Ballaststoff aus der Konjakwurzel lässt sich ausgezeichnet als Hungerbremse in eine kalorienarme Mahlzeitenplanung einbauen. Dieser Ballaststoff quillt auf und verdickt Speisen. Der Magen wird gefüllt und du hast ein besseres Sättigungsgefühl, weil du mehr gegessen hast. Wie bei allen Ballaststoffen ist viel trinken Pflicht. Der natürliche Ballaststoff lässt sich daher besonders gut als Helfer zur Gewichtsreduktion anwenden.

Zertifizierter wissenschaftlicher Abnehmhelfer

Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) hat Glucomannan detailliert wissenschaftlich geprüft und es als hilfreiches Nahrungsergänzungsmittel anerkannt. In Kombination mit einer gesunden und kalorienreduzierten Ernährung, kann Glucomannan nachweislich helfen das Körpergewicht zu reduzieren.

Schon 2 x 3 g am Tag tragen dazu bei, dass du besser abnimmst.

Anwendung: Rühre einen halben bis ganzen Teelöffel in flüssige Speisen. Lass sie kurz quellen und erfreue dich an der Sättigung.

Konjakfasern: <https://amzn.to/2VoezDj>

Lizenziert für:

Erstellt von:

E-Mail:

Lizenziert durch: Andreas Scholz
Copyright - Der Figurmacher® Andreas Scholz

Adresse:

www.figurmacher.de

ELIMINATION - ADVANCED

DEINE TIPPS VOM FIGURMACHER®

Auf den folgenden Seiten findest du eine Reihe von nützlichen Tipps zur Umsetzung der Elimination

Diätnudeln aus Alginat oder Konjakfaser

Während der Elimination gibt es keine riesigen Mengen Kohlenhydrate zu essen, denn Proteine und Fette sind wichtiger. Du musst jedoch nicht ganz darauf verzichten und mit diesem Tipp werden dich deine Mahlzeiten auch richtig satt machen. Es gibt im Supermarkt oder online Nudeln / Reis aus Alginat (Algen) oder Konjakfasern. Beide Sorten haben unter 5 kcal auf 100 g. Du kannst damit deine Gerichte „verlängern“ - einfach untermischen und Gemüse dazu. Dann hast du eine riesige Mengen zu essen und wenige Kalorien. Die Nudeln sind geschmacksneutral und man kann sie scharf, z. B. mit Pilze angebraten oder süß mit Basenbrei und / oder Obst genießen.

Hier ein paar Ideen:

herzhaftes Abendessen

Nutze die Konjakknudeln zum Abendessen mit einem Stück Fleisch.

Brate dir dazu Zwiebeln und Pilze an und schmecke das Ganze mit Gewürzen nach deinem Geschmack ab.

Basenbrei mit Konjakknudeln

Auch deinen Basenbrei kannst du auf diese Art und Weise verlängern.

Mische einfach so viele Konjakknudeln unter wie du möchtest. Würze ihn z.B. mit etwas Zimt und schon wird aus einer kleinen Portion eine anständige Mahlzeit.

Konjakknudeln
<https://amzn.to/2WQMleK>

Lizenziert für:

Erstellt von:

E-Mail:

Lizenziert durch:

Copyright - Der Figurmacher® Andreas Scholz

Andreas Scholz

Adresse:

www.figurmacher.de