

WARUM VARIATION SO WICHTIG IST:

Die richtige Mahlzeitenkombination:

Variiere deine Mahlzeiten! Iss nie mehr als dreimal pro Woche die gleiche Mahlzeitenkombination!

Vorteile und Gründe für eine Rotation der Lebensmittel (Rotationsdiät):

Jedes Lebensmittel weißt eine Menge von Nährstoffen auf z.B. Aminosäuren, Vitamine und Mineralien. Aber nicht jedes Lebensmittel hat die gleichen Nährstoffe bzw. die gleiche Menge. So kann es sein, dass z.B. Rindfleisch von einigen Aminosäuren sehr viel hat, jedoch Andere gar nicht. Darüber hinaus ist in Rindfleisch auch viel Eisen enthalten, wohingegen in Seelachs mehr Jod enthalten ist. Diese Gesetzmäßigkeiten gelten natürlich auch für andere Lebensmittel.

Darüber hinaus spielen Unverträglichkeiten eine Rolle. Je häufiger man ein Lebensmittel isst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Unverträglichkeit sich zeigt bzw. man eine Unverträglichkeit entwickelt.

Die ist insbesondere bei folgenden Lebensmitteln der Fall:

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| ➡ Weizen/ Getreideprodukten | ➡ Soja |
| ➡ Mais | ➡ Milchprodukten |
| ➡ Eiern | ➡ Nüsse |

Eine Unverträglichkeit beschreibt allgemein eine unerwünschte Reaktion auf ein Nahrungsmittel.

Folgende Symptome können unter anderem auftreten:

- ➡ Verdauungsprobleme
- ➡ Hautprobleme
- ➡ Müdigkeit
- ➡ Energielosigkeit

Eine Rotationsdiät ist die einfachste, kostengünstigste und oft auch zuverlässigste Methode, um Unverträglichkeiten zu vermeiden oder auszuschließen und Nährstoffmängel zu beheben bzw. vorzubeugen.

Lizenziert für:
Erstellt von:

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

Adresse:
www.figurmacher.de