

# Deine 20 diamantenen Ernährungstipps

1. Keine Zwischenmahlzeiten (falls Dein Hunger sehr stark ist, dann iss Nüsse). Jede Zwischenmahlzeit erhöht den Blutzuckerspiegel! Auch gesüßte Getränke sind Zwischenmahlzeiten! Eine Mahlzeitenpause von 4 - 5 Stunden ist Erholung für Deinen Körper.
2. Trinke 5 - 10 Minuten vor dem Essen 0,3 bis 0,5 l reines Wasser! Die Faustformel lautet: je Kilogramm Körpergewicht 40 ml Wasser pro Tag trinken! Insgesamt also 2 - 4 Liter pro Tag. Nicht weniger als 2 Liter!
3. Iss täglich nur 3 Mahlzeiten (Sportler 5).
4. Mache zwischen den Mahlzeiten immer mindestens 5 Stunden Pause.
5. Morgens kann alles gegessen werden. Mittags zur Hälfte Kohlenhydrate und Eiweiß. Abends sehr, sehr wenig (am besten keine) Kohlenhydrate.
6. Iss zu jeder Mahlzeit immer nur eine einzige Proteinquelle. Von dieser Proteinquelle jedoch ausreichend!
7. Fange jede Mahlzeit immer mit ein paar Bissen Proteine an! Tipp: immer eine Portion Käse oder Nüsse als Notrationen dabei haben, wenn Dich unterwegs der Hunger überkommt.
8. Iss täglich drei verschiedene Proteinarten.
9. Iss mindestens genauso viel Salat und Gemüse wie Protein je Mahlzeit oder mehr. Am besten ist reichlich Gemüse zum Sattwerden essen.
10. Trinke Kaffee oder Tee am besten zur Mahlzeit. Nur jeweils eine Tasse davon schwarz, ohne Milch, Zucker oder Süßstoffe
11. Isst ca 15 Minuten nach der Mahlzeit einen Teil Obst.
12. Ein Apfel pro Tag ist Pflicht
13. Wenn Deine Mahlzeit länger als eine Stunde dauert, mache 15 Minuten Pause und fange dann wieder mit einem Bissen Protein an.

14. Erlaubte Kohlenhydrate sind Obst und 2 - 5 Scheiben reines Roggenknäcke- oder Roggenvollkornbrot pro Tag.
15. Iss Dich bei jeder Mahlzeit satt.
16. Alkohol sind Kohlenhydrate. Ab und zu ein Glas Rotwein ist ok. Sonst keinen Alkohol! Auch alle anderen Getränke, außer Wasser, sind verboten.
17. Ich rate Dir eines Deiner Lieblings-Lebensmittel gleich am Anfang komplett vom Speiseplan zu streichen. Du kannst es Dir als Genussmittel einmal in der Woche gönnen.
18. Höre auf Dir ein schlechtes Gewissen einzureden. Wenn Du etwas gegessen hast, was eigentlich heute nicht auf dem Speiseplan stand, mache morgen weiter mit der neuen Ernährungsweise (das sollte natürlich nicht jeden Tag so sein!).
19. Wusstest Du, dass niemand so schlecht über Dich redet, wie Du das mit Dir selbst tust!? Bestrafe Dich nicht ständig, sondern sei milde mit Dir, wie Du es mit anderen bist.
20. Wichtig ist, nicht zu spät zu essen (ideal wäre 18 Uhr), weil die Verdauung Dir sonst den Schlaf raubt.

Ich wünsche Dir für jeden Tag viel Erfolg!