

Wie geht es nach dem Basen-/Heil- oder Mayrfasten zuhause weiter ? Eine Hilfe zur Ernährungsumstellung

Wenn Sie weiter Gewicht reduzieren möchten, sollten Sie auf die Kalorienmenge achten; aber zu wenig Kalorien sind auch nicht gut, da der Körper dann auf Schongang im Stoffwechsel schaltet: ca. 1200-1500 kcal am Tag, aufgeteilt auf 3 Hauptmahlzeiten, ohne Zwischenmahlzeit.

Frühstück mit 400 kcal, als Müsli mit Obst, Nüssen und Getreideflocken (Hirse, Hafer, Dinkel) oder Chufas/Erdmandelflocken; mit warmen Wasser + 1 TL Leinöl oder mit Mandelmilch z.B.

Vormittags ca. 1/2 l Tee, Saftschorle oder Wasser trinken, gerne auch heißes Wasser (10 min gekocht).

Mittagessen mit 400-500 kcal, als Salat auch mal mit Bio-Ei oder gegartes Gemüse mit Kartoffeln, Bohnen, Linsen, Reis oder Nudeln. 2x pro Woche kann ein Stück Wild- oder Rindfleisch oder Fisch gegessen werden.

Nachmittags das Trinken nicht vergessen, besonders wenn Gelüste auftauchen: 1/2 l.

Ein frühes Abendessen ab 17:30 Uhr mit 400-500 kcal, als Ofengemüse mit Olivenöl und Kräutern oder Brot mit Butter und Belag/veget. Aufstrich oder Gemüsesuppe z.B.

Trinken Sie im Verlauf des Abends wieder ca. 1/2 l Tee, jedoch nicht zu spät, um die Nachtruhe nicht unnötig zu stören.

Die empfohlene Trinkmenge beträgt im Allgemeinen 1,5 l; genauer berechnet sie sich mit 30ml/kg Körpergewicht (wenn die Nierenwerte im Labor eingeschränkt sind oder wenn Medikamente eingenommen werden müssen, die die Niere belasten.)

Große Feste sollen gefeiert werden ohne sich allzu sehr zu kasteien.

Wenn Sie etwas "Ungesundes" sehr gerne essen, freuen Sie sich auf den Sonntag und genießen es dann.

Schauen Sie beim Einkauf auf die Kalorienangabe auf der Verpackung (ist auf 100g bezogen).

Einen Tag in der Woche oder alle 14 Tage könnten Sie streng Basenfasten oder nur eine sättigende Mahlzeit zu sich nehmen.

Bewegung ist Pflicht und notwendig für die Gesunderhaltung unseres Körpers.

Der tgl. Spaziergang von mind. 30 min oder eine sportliche Betätigung muss ausgeführt werden! Das Ziel ist nicht die Gaststätte oder das Café, sondern die bewusste Bauchatmung und eine korrekte Körperhaltung (Kopf und Schultern gerade, Hohlkreuz ausgleichen, Füße gerade setzen), variieren Sie das Tempo, singen Sie ein Lied, genießen Sie die Stille oder lauschen den Geräuschen der Umwelt.