



## Mein Ernährungs-Guide für einen rundum gesunden Tag

### 5. Ruhephase

Mit ausreichend Schlaf:  
mind. 7 Stunden

### 4. Abendessen

bis 19 Uhr

Nach 18.00 Uhr keine Kohlenhydrate (z.B. Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln). Dafür tierisches (keine Wurst) oder pflanzliches Eiweiß oder Milchprodukte (z.B. Quark). 2 Stunden vor dem Schlafengehen den SLIMYONIK Basenkomplex einnehmen.

### 1. Frühstück 6-10 Uhr

Viel Vitamine z.B. selbst zubereitetes Müsli (ohne Zucker), viel Obst z.B. mit Naturjoghurt, Vollkornbrot.

Eine gute Alternative für "Schnell-Frühstücker":  
SLIMYONIK Natural Beauty und Body Shake.

### 2. Mittagessen 12-14 Uhr

Viel Gemüse, Obst und Salate kombiniert mit Nüssen und Kernen, wenig Fleisch. Kohlenhydrate sind erlaubt (z.B. Vollkornnudeln, Reis, Brot, Hülsenfrüchte). Viel Wasser trinken!

### 3. Kaffee/Teezeit 16-17 Uhr

SLIMYONIK Natural Beauty und Body Shake gemischt mit Sojamilch, Mandelmilch, Haselnussmilch, Reismilch oder Kokosmilch gegen den kleinen Hunger trinken. KEINE Kuhmilch verwenden!

## Ernährungsbausteine

#### Vitamine, Mineralstoffe, Zellulose

sind unsere lebenswichtigen Energiebaustoffe. Pro Tag ca. 650g Obst und Gemüse davon ca. 400g Gemüse und 250g Obst



#### Kohlenhydrate sind die schnellen Energieträger

ca. 50-120g pro Tag. Enthalten in: Vollwertnahrungsmitteln wie Nudeln

- Reis · Kartoffeln
- Vermeiden Sie:**
- Weißmehl-Produkte
- Süßwaren · künstlich angereicherte Süßgetränke



#### Eiweiss (Protein)

ist unser wichtigster Zellbaustein. Zur Erhaltung unserer Zellstruktur benötigen wir ca. 1g pro kg Körpergewicht. **Enthalten in:** Fleisch · Fisch · Milchprodukte · Eier · Hülsenfrüchte · Nüsse · Shakes (in Maßen und täglich)



#### Essentielle Fettsäuren

sind wichtige Energieträger u. halten die Zellen elastisch.

**Enthalten in:** Olivenöl · Rapsöl · Leinöl und Walnussöl ·

Omega-3-Fettsäuren aus Lachs und Makrele, ca. zwei Fischmahlzeiten (insgesamt ca. 200g Fisch) pro Woche

NEU

“Vermeiden Sie Heißhunger!

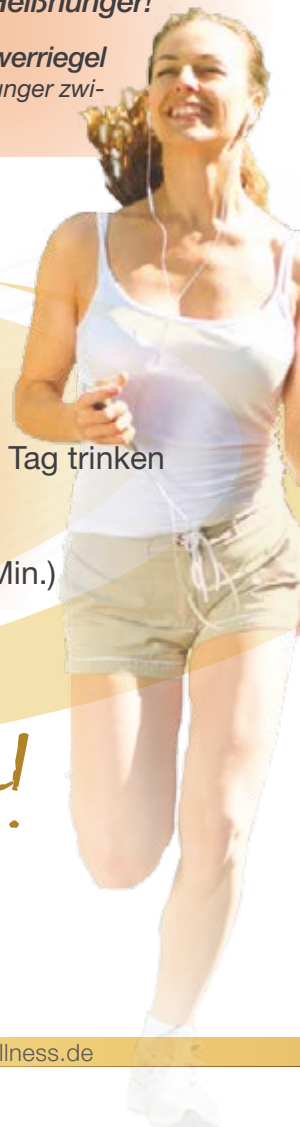


Der Protein Powerriegel für den kleinen Hunger zwischendurch.

Tipp:

### Wichtig!

- ✓ 2-3 Liter stilles Wasser pro Tag trinken
- ✓ Viel Obst essen
- ✓ Heißhunger vermeiden
- ✓ Bewegung (täglich 30-45 Min.)



...mach mit!

