

Das Entgiftungsprogramm (whole30):

Bestimmte Lebensmittel (wie Getreide, Milchprodukte und Hülsenfrüchte) haben wahrscheinlich einen negativen Einfluss auf Ihre Gesundheit und Fitness, ohne dass Sie es merken.

Ist Ihre Energie stark schwankend oder gar nicht vorhanden? Haben Sie Schmerzen, die nicht durch übermäßige Anstrengung oder Verletzungen erklärt werden können? Finden Sie es schwer, Gewicht zu verlieren, egal wie sehr Sie es auch versuchen? Haben Sie irgendeine Art von Problem (Hautprobleme, Verdauungsbeschwerden, saisonale Allergien oder Fruchtbarkeitsstörungen), bei dem Medikamente nicht geholfen haben?

Diese Symptome können in direktem Zusammenhang mit den Lebensmitteln, die Sie täglich essen, stehen - auch den "gesunden" Sachen.

Wie können Sie feststellen, ob (und wie) diese Nahrungsmittel Sie beeinflussen? Verabschieden Sie sich vollständig von Ihrer bisherigen Ernährungsform. Meiden Sie alle entzündungsfördernden, das Insulin in die Höhe treibenden, kalorienreichen, aber nährstoffarmen Lebensmittel für volle 30 Tage.

Lassen Sie Ihren Körper heilen und erholen Sie sich von den Auswirkungen, die Lebensmittel verursachen können. Drücken Sie die "Reset"-Taste für Ihren Stoffwechsel, systemische Entzündungen und die nachgelagerten Effekte der Lebensmittelauswahl, die Sie ehemals getroffen haben.

Erfahren Sie ein für alle Mal, wie die Lebensmittel, die Sie gegessen haben, tatsächlich Ihr tägliches Leben und Ihre langfristige Gesundheit beeinflussen.

Ich kann nicht genug betonen, dass die nächsten 30 Tage Ihr Leben verändern werden. Ihr Denken über das Essen wird sich verändern, Ihr Geschmacksinn, Ihre Gewohnheiten und Gelüste werden sich verändern.

Sehr wahrscheinlich wird sich auch Ihre emotionale Beziehung, die Sie zum Essen und zu Ihrem Körper haben, verändern. Diese 30 Tage haben das Potenzial, die Art und Weise, wie Sie essen, für den Rest Ihres Lebens zu verändern.

Aber jetzt: Das 30-Tage-Programm:

Richtiges Essen essen - Fleisch, Fisch, Eier, reichlich Gemüse, Obst und viele gute Fette. Essen Sie Nahrungsmittel mit sehr wenigen Zutaten, oder wenn, nur solche, die Sie aussprechen können.

Besser noch, unverpackte Lebensmittel, die überhaupt kein Etikett mit einer Angabe der Inhaltsstoffe brauchen, weil sie ganz natürlich und unverarbeitet sind.

Noch wichtiger ist, was Sie „nicht“ während der Dauer Ihres 30-Tage-Programmes essen sollten. Das Weglassen all dieser Lebensmittel und Getränke wird Ihrem Stoffwechsel helfen, gesund zu werden, systemische Entzündungen zu reduzieren und Sie werden entdecken, welche Auswirkungen diese Lebensmittel wirklich auf Ihre Gesundheit, Fitness und Lebensqualität haben.

- Keinen Zucker oder zugesetzte Süße jeglicher Art, egal ob natürlich oder künstlich. Keinen Ahornsirup, Honig, Agavendicksaft, Aspartam, Splenda, Natreem, Fruchtzucker, Equal, Nutrasweet, Xylit, Stevia, etc. Lesen Sie alle Etiketten, weil die Unternehmen den Zucker auf eine Weise in die Produkte mischen, die Sie nicht immer erkennen können.
- Keine verarbeiteten Lebensmittel. Dazu gehören Protein-Shakes, abgepackte Snacks oder Mahlzeiten, Protein-Riegel, Milchersatz, etc.
- Weder Alkohol noch Tabakwaren, in jeglicher Form.

- Keine Körner. Dies beinhaltet (ist aber nicht beschränkt auf) Weizen, Roggen, Gerste, Hirse, Hafer, Mais, Reis, Sprossen und alle glutenfreien Pseudo-Getreide wie Quinoa oder Amaranth etc. Ja, auch Mais ... für die Zwecke dieses Programms ist Mais ein Getreide! Dies beinhaltet auch alle Möglichkeiten, wie wir Weizen, Mais und Reis unserer Nahrung in Form von Kleie, Keime, Stärke und so weiter hinzufügen. Lesen Sie die Etiketten.
- Keine Hülsenfrüchte. Dazu gehören Bohnen aller Art, Erbsen, Linsen und Erdnüsse. Keine Erdnussbutter. Dazu gehören auch alle Formen von Soja - Sojasauce, Miso, Tofu, Tempeh, Edamame, Tamari und alle Möglichkeiten, wie Soja in Lebensmitteln verwendet wird (wie Lecithin).
- Keine Milchprodukte. Dazu gehören alle Kuh-, Ziegen- und Schafmilchprodukte wie zum Beispiel Sahne, Butter, Käse (hart oder weich), Kefir, Joghurt (auch griechisch) und saure Sahne. Geklärte Butter ist erlaubt, da Butterschmalz (auch Ghee genannt) keine tierischen Eiweiße mehr enthält.
- Keine weißen Kartoffeln. Es ist etwas willkürlich, aber sie haben eine hohe Kohlenhydratdichte und sind nährstoffarm. Außerdem gehören sie zu den Nachtschattengewächsen.
- Am wichtigsten ist: Versuchen Sie nicht, Ihre alten, ungesunden Ernährungsgewohnheiten in das 30-Tage-Programm hinüberzuretten. Verzichten Sie auf paleofizierte Desserts oder Junk Food: keine Paleo-Pfannkuchen, Paleo-Pizza, Paleo-Buttertoffees oder Paleo-Eis. Imitieren Sie keine schlechten Lebensmittel während Ihres 30-Tage-Programms! Diese Art von Nahrung würde das Ziel des Programms vollständig verfehlen.

Eine letzte und wichtige Regel: Gehen Sie nicht auf die Waage und vermessen auch sonst nicht Ihren Körper während Ihres 30-Tage-Programms. Es geht um so viel mehr als nur um den Gewichtsverlust.

Wenn Sie sich zu sehr auf das Körperliche fixieren, verpassen Sie den dramatischsten und lebenslangen Vorteil, den dieses Programm zu bieten hat. Also kein Wiegen und keine Vergleichsmessungen während Ihres whole30.

Das Kleingedruckte: Ein paar Konzessionen, basierend auf unseren Erfahrungen und denen unserer Kunden.

Dies sind weniger optimale Lebensmittel, die dennoch während der nächsten 30 Tage in Ordnung sind. Nehmen Sie diese Lebensmittel in Maßen zu sich und es sollte sich nicht negativ auf die Ergebnisse Ihres 30-Tage-Programms auswirken.

- Geklärte Butter, Butterschmalz, Ghee. Geklärte Butter ist das einzige Milchprodukt, das während der 30 Tage erlaubt ist. Konventionelle Butter ist nicht erlaubt, weil durch das Milcheiweiß das Ergebnis Ihres 30 Tage Programms nicht optimal ausfallen würde.
- Fruchtsaft als Süßstoff. Einige Lebensmittelprodukte enthalten Orangen- oder Apfelsaft als Süßstoff. Wir müssen irgendwo die Grenze ziehen, so dass es in Ordnung ist, eine kleine Menge an Fruchtsaft als zusätzliche Zutat während Ihres 30 Tage Programms zu verwenden... aber das bedeutet nicht, dass eine Tasse Saft eine gesunde Wahl ist.
- Fleischprodukte. Ab und zu mal ist Bio-(Geflügel)-Wurst (natürlich nur Würste ohne Nitrate, Zucker, Gluten und Milch) in Ordnung. Ebenfalls erlaubt ist Dosenfisch wie Thunfisch oder Lachs. Lesen Sie die Etiketten sorgfältig.
- Bestimmte Hülsenfrüchte. Erlaubt sind grüne Bohnen, Zuckerschoten und Erbsen. Während sie technisch Hülsenfrüchte sind, bestehen sie doch mehr aus Hülse denn aus Bohne und grüne Pflanzenteile sind im Allgemeinen gut.
- Bestimmte verarbeitete Lebensmittel. Erlaubt sind Oliven aus dem Glas, Kokosmilch aus der Dose, Saucen und Gewürzmischungen wie Tomatensoße oder Curry, aber nur, wenn die Etiketten beweisen, dass sie ohne Zusatzstoffe sind.
- Essig. Alle Essige, mit Ausnahme von Malzessig (der enthält in der Regel Gluten) oder Essig mit Zucker- oder Sirupzusatz, sind während der nächsten 30 Tage erlaubt. Dazu gehört weißer Essig, Apfelessig, Balsamicoessig, Rotweinessig, Reissessig und andere nicht vermalzte Essigsorten.

Bereit zum Start?

Es ist wirklich einfach. Starten Sie jetzt. Heute. In dieser Minute. Zählen Sie 30 Tage in Ihrem Kalender. Planen Sie eine Woche wertvolle Mahlzeiten mit den Lebensmitteln, die wir hier aufgezählt haben. Nehmen Sie einen Einkaufszettel mit zu Ihrem lokalen Bioladen, Bauernmarkt oder Lebensmittelhändler und decken Sie sich ein. Und dann ... einfach machen. Aber setzen Sie nicht aus, nicht für einen einzigen Tag.

Ihre einzige Aufgabe für die nächsten 30 Tage ist es, sich auf eine gute Auswahl von Lebensmitteln zu konzentrieren. Sie müssen nichts messen oder wiegen. Sie müssen keine Kalorien zählen und Sie brauchen sich keine Gedanken machen um Bio, mit Gras gefüttert oder um Weide- oder Freilandhaltung. Finden Sie für sich heraus, wie Sie das 30-Tage-Programm in jeder Umgebung beibehalten können, bei jedem besonderen Umstand, unter jeder Menge Stress ... für die nächsten 30 Tage. Ihre einzige Aufgabe? Eat. Good. Food.

ISS GUTES ESSEN.

Der einzige Weg, wie dies funktionieren wird, ist wenn man sich in den 30 Tagen, keine Schummelei erlaubt oder "besondere Anlässe". Das funktioniert nicht. Es reicht eine kleine Menge eines dieser entzündlichen Lebensmittel, um die Heilung zu durchbrechen - ein Bissen Pizza, ein Schuss Milch in den Kaffee, ein Löffel Teig innerhalb dieser 30 Tage und die Reset-Taste ist kaputt.

Sie müssen das volle Programm durchziehen, genau so, wie beschrieben. Tun Sie weniger und Sie haben keinen Anspruch auf die Ergebnisse oder die Chancen auf Erfolg. Tun Sie weniger, dann verkaufen Sie sich und Ihre potenziellen Ergebnisse - alles wäre umsonst gewesen. Es sind nur 30 Tage.

Was Sie erwarten können:

Die ersten ein bis zwei Wochen, während Ihr Körper heilt und sich auf diese neue Art des Essens umstellt, werden hart. Ihr Gehirn muss jetzt ohne all den süßen Geschmack und die von Zucker ausgelösten Energiespitzen auskommen. Während Sie sich vielleicht besser fühlen, nach einer Woche oder zwei, dauert der Heilungsprozess wesentlich länger. Darüber hinaus wird es viel länger dauern, die psychische Abhängigkeit und die emotionalen Verbindungen zu zuckerhaltigen Lebensmitteln, großen Kohlenhydratmengen und Industriefood zu überwinden.

Bleiben Sie dabei und seien Sie geduldig mit sich. Sie können nicht erwarten, dass sich jahrzehntelange schlechte Essgewohnheiten in nur 30 Tagen völlig umkehren lassen. Die gute Nachricht ist jedoch, dass die Verbesserungen beginnen werden, und Sie werden erhebliche Vorteile innerhalb eines Monats erkennen.

Sie schlafen leichter ein und schlafen die Nacht besser durch.

Ihre Energie wird zunehmen und sich stabilisieren und Sie werden sich am Morgen schon so fit fühlen wie zur besten Tageszeit. Ihr Körperbau fängt an sich zu verändern, Ihre Kleidung sitzt anders, und Sie fühlen sich am Ende des Tages weniger aufgebläht. Ihre Leistungsfähigkeit, sei es in der Turnhalle, beim Sport oder beim Wandern, wird sich verbessern. Ihre Regeneration nach dem Training, nach einem Spiel oder einem harten Arbeitstag fühlt sich leichter und vollständiger an.

Probleme, Leiden, Schmerzen und Beschwerden werden anfangen sich auf wundersame Weise zu verbessern. Bei all dem werden Sie leckere, frische, natürliche Nahrungsmittel zu sich nehmen. Essen, das gut schmeckt, körperlich sättigt und geistig befriedigend ist.

Es ist nicht schwer. Wagen Sie es ja nicht, mir zu sagen, dass es hart ist. Heroin aufgeben ist hart. Krebs bekämpfen ist schwer. Den Kaffee ohne Milch trinken ist nicht hart. Sie haben keine Entschuldigung, das Programm nicht vollständig durchzuziehen. Es sind nur 30 Tage, und es geht um die wichtigste Gesundheitssache auf der Welt - den einzigen physischen Körper, den Sie jemals in diesem Leben haben werden.

Denken Sie nicht einmal an die Möglichkeit eines "Ausrutschers". Es gibt keine "Ausrutscher". Sie treffen die Wahl, wenn Sie etwas ungesundes essen. Es ist immer eine Wahl, also tun Sie dann nicht so als ob Sie einen Unfall hatten.

Verpflichten Sie sich zu dem Programm zu 100% für die vollen 30 Tage.

Niemals müssen Sie etwas essen, dass Sie nicht essen wollen. Wir sind alle große Jungs und Mädchen. Härten Sie sich ab. Machen Sie die Erfahrung, nein zu sagen. Lernen Sie, sich für sich selbst einzusetzen. Nur weil Ihre Schwester Geburtstag hat oder Ihr bester Freund heiratet oder Ihre Firma ein Picknick veranstaltet, bedeutet es nicht, dass Sie alles essen müssen. Sie werden immer die Wahl haben.

Dies erfordert ein wenig Mühe. Wenn Sie auf Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte zum ersten Mal verzichten, müssen Sie die Kalorien anderweitig ersetzen. Sie müssen sicherstellen, dass Sie genug zu essen bekommen, dass Ihre Nährstoffe reichlich vorhanden sind, dass Sie immer genügend Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate bekommen. Sie müssen herausfinden, was Sie zu Mittag essen, wie man in einem Restaurant bestellt und wie oft Sie einkaufen gehen müssen. Sie haben nun alle Werkzeuge, Richtlinien und Ressourcen. Sie müssen die Verantwortung für Ihren eigenen Plan übernehmen. Verbesserte Gesundheit und Fitness geschieht nicht automatisch, nur weil man jetzt den Brotkorb an sich vorbeigehen lässt.

Zum Schluss...

Ich möchte, dass Sie mitmachen. Ich möchte, dass Sie dies ernst nehmen und die erstaunlichsten Ergebnisse in vielen Bereichen erreichen. Auch wenn Sie nicht glauben, dass dies tatsächlich Ihr Leben verändern wird, wenn Sie bereit sind, es 30 kurze Tage zu probieren, tun Sie es. Es ist so wichtig. Ich glaube daran.

Quellenverweise:

Das Wissenschaftliche daraus stammt im Wesentlichen von Dr. Loren Cordain und Joe Friel.

Weiters enthalten sind Gedanken von mir, Constantin Gonzales, Robert Bock und weiteren Paleo Liebhabern, die nicht zu identifizieren waren.

Zur Info:

Diese Ernährungsform ersetzt keine medizinische Behandlung. Sollten Sie unter irgendwelchen gesundheitlichen Problemen leiden, klären Sie Ihre Vorgangsweise bitte vorher mit Ihrem Arzt oder Experten. Ich übernehme keine Haftung für diverse Folgen aus dieser Ernährung.