

LOW CARB – LCHF

mit Leichtigkeit gesund durchs Leben

LCHF SCHNELLKURS

Low Carb High Fat bedeutet, dass weniger Kohlenhydrate und zur Sättigung mehr hochwertige Fette gegessen werden. Diese Ernährungsform wird auch „Ketogene Ernährung“ genannt. In der Praxis heißt das, es werden nur natürliche Lebensmittel gegessen, ohne künstliche Zusätze.

LCHF stellt keine Diätform dar, sondern ist eine natürliche Ernährung, die einen gesunden Lebensstil fördert. Allerdings hat LCHF für viele Menschen eine Nebenwirkung: überflüssiges Körperfett wird abgebaut.

In Deutschland wird diese Ernährung immer populärer, da sie der Gesundheit sehr förderlich ist. Vor allem Diabetiker können ihren Blutzucker viel besser steuern. Sie sollten jedoch auf jeden Fall mit Ihrem Arzt sprechen, wenn Sie mit LCHF beginnen. Sie benötigen durch die verminderte Zufuhr von Kohlenhydraten in der Regel weniger Tabletten und Insulin.

Durch das konstant niedrige Blutzuckerniveau bildet der Körper weniger das fetteinlagernde Hormon Insulin und somit steigt die Fettverbrennung.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Auf der Internetseite: www.LCHF-Deutschland.de finden Sie viele Informationen rund um die Gesundheit und Ernährung.

Sehr lesenswert ist unser LCHF Magazin, mit vier Ausgaben im Jahr. Hier geht es zum Probelesen: www.lCHF-magazin.de

Sind Sie neugierig geworden und möchten mehr wissen? Dann besuchen Sie einen unserer Kurse oder Workshops. Sie können auch **LCHF on tour** buchen, dann kommen wir zu Ihnen. Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Margret Ache & Iris Jansen
Kölner Straße 69
40723 Hilden

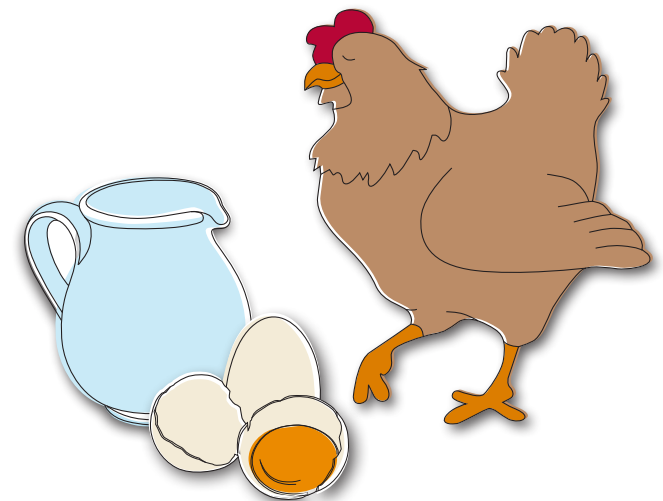
Tel.: 0160 / 94762325 oder: 0151 / 19037891

Email: info@lCHF-deutschland.de
oder: info@lCHF-magazin.de

Sie finden LCHF Deutschland auch auf Facebook oder unter:



- » www.lCHF-magazin.de
- » www.lCHF-deutschland.de
- » www.margret-ache-gesundheitstraining.de



LCHF FÜR EINSTEIGER

Mehr Gesundheit mit natürlicher Ernährung

OPTIMALE LEBENSMITTEL

Fleisch/Wurst:

Alle Sorten, die Ihnen schmecken, jedoch von Tieren, die artgerecht aufwachsen und ernährt werden. Wurstwaren ohne jeglichen Zusätze.

Geflügel:

Gerne die leckere Haut mitessen.

Fisch und Schalentiere:

Alle Sorten, die Ihnen schmecken. Besonders sind die fetten Fische wie Lachs, Makrele oder Hering geeignet. Vermeiden Sie alles was paniert ist.

Eier:

Nehmen Sie nur Eier von freilaufenden Hühnern, die artgerechtes Futter bekommen. Nutzen Sie die Vielseitigkeit der Eier, als Omelette, Rührei, Spiegelei, gekochte Eier.

Natürliches Fett:

Butter, Kokosöl, Ghee, Butter-, Schweine- und Gänse-schmalz, kaltgepresstes Oliven- und Rapsöl.

Stellen Sie möglichst Soßen wie Béarnaise, Hollandaise und Mayonnaise selbst her.

Gemüse/Salat:

Alle Sorten, die über der Erde wachsen wie: Blumenkohl, Brokkoli, Weißkohl, Rosenkohl, Pilze, Spinat, Auberginen, Avokado, Salat, Gurken, Oliven, Tomaten.

Getränke:

Wasser, Tee und Kaffee.

IN GERINGEN MENGEN GENIEßEN

Milchprodukte:

Alle fetten Käsesorten, Sahne, Creme fraiche, Joghurt mit 10% Fettgehalt, Sahnequark mit 40% Fettgehalt. Vorsicht: Milchprodukte enthalten viel Milchzucker (Kohlenhydrate).

Beeren:

Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren.

Nüsse:

Mandeln, Pecannüsse, Paranüsse, Macadamia, Walnüsse, Haselnüsse

Schokolade:

Mindestens mit 75% Kakaoanteil.

Alkohol:

Trockene Weine, klare Schnapssorten
Vorsicht: Zuviel Schokolade und auch Alkohol können die Fettverbrennung stoppen.

AM BESTEN VERMEIDEN

Zucker:

Zucker in allen Varianten, Süßigkeiten, Müsli, Kekse, Kuchen, Eis, Limonade, Sportgetränke, Sirup, Honig. Verzichten Sie möglichst auf alle Süßstoffe.

Stärkeprodukte:

Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Chips, Soja. Achtung: Auch Vollkornprodukte enthalten viel Stärke.

Margarine/Omega-6-reiche Öle:

Alle industriell gefertigten Fette, wie Margarine, Dis-telöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl enthalten sehr viele Omega-6-Fettsäuren und künstliche Zusätze.

Bier:

Bier ist flüssiges Brot und enthält sehr viel Malzzucker.

Obst:

Alle Sorten, außer Beeren, enthalten sehr viel Frucht-zucker.

Fertigprodukte und Halbfabrikate

enthalten unnatürliche und gesundheitsschädliche Zusatzstoffe.

