

KETOGENE *Ernährung*

GENUSSVOLLE KETOGENE REZEPTE
GEGEN LIPÖDEME

INKLUSIVE
MASSAGEANLEITUNG,
TRAININGSEMPFEHLUNG
UND WOCHENPLANER
MIT EINKAUFLISTE

CHARLOTTE SCHMIDT

Sonderausgabe

Limitierte Edition

Vorwort

Lipödem, ein Wort, das nicht nur beim Aussprechen schmerzt. Doch es gibt viele Möglichkeiten Lipödem entgegen zu wirken. Wenn es um die Ernährung geht, fallen immer wieder die isoglykämische sowie die ketogene Ernährung in Betracht.

In diesem Buch wird die ketogene Ernährung durch schmackhafte Rezepte nicht nur ihrem Körper sondern auch ihrem Gaumen gut tun. Im Gegensatz zu der isoglykämischen Ernährung bietet die ketogene Ernährung den Vorteil, dass normale Ernährungstabellen einen Maßstab setzen können. Bei der isoglykämischen muss durch die Beschaffenheit des Körpers sowie des Stoffwechsels immer ein individueller Plan erstellt werden um die richtigen Angaben finden und nutzen zu können.

Bei der ketogenen Ernährung werden die Kohlenhydrate zu Anfang sehr stark reduziert. Durch die Reduktion der Kohlenhydrate ist der Körper gezwungen seine Energiequelle umzustellen und an die Fettreserven zu gehen. Durch diesen Prozess möchte man erreichen, dass der Körper Fette nicht abspeichert sondern sogleich in Energie umwandelt. Ein weiterer positiver Nebeneffekt dürfte der niedrige Insulinspiegel sein, der dazu führt, dass ihre körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit steigt.

Bitte sprechen Sie eine ketogene Ernährung immer mit ihrem Arzt ab!

Damit Ihnen die Zubereitung der richtigen Energiequellen leichter fällt, empfehlen wir Ihnen dieses Buch. Sie finden

hier bis zu 60 Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendbrot und Snacks.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

DAS RICHTIGE TRAINING UND WEITERE TIPPS

DER MEAL-PREP WOCHENPLANER

MASSAGE ZUR SELBSTBEHANDLUNG

ATEMÜBUNG ZUR SELBSTBEHANDLUNG

**ENSTSTAUUNGSGMYNASTIK ZUR
SELBSTBEHANDLUNG**

KETOGENES FRÜHSTÜCK

OMELETTE MIT SPECK

AVOCADO THUNFISCH

BRÖTCHEN

HOLLAND EI

CHIA LATTE

PANCAKES

PORRIDGE

KETO CHIA OVER NIGHT

APFEL ZIMT RIEGEL

FRÜHSTÜCKS AUFLAUF

FRÜHSTÜCKSWAFFEL

ERDBEERE SMOOTHIE

KÄSE RÜHREI

PROOF KAFFEE

KETOBROT

AVOCADO EI

KETOGENES MITTAGESSEN

CARBONARA

LACHS SALAT

BLUMENKOHL TALER

FLAMMKUCHEN

SPARGELAUFLAUF

FISCH MIT ORANGENKRUSTE

TOMATENSUPPE MIT KÄSECHIP

GEFÜLLTE ZUCCHINI

LAMMKEULE

LAUCHSUPPE

KHA GAI SUPPE

RINDFLEISCHPFANNE

ZUCCHINI MIT LACHS

KETOGENES ABENDESSEN

GEMÜSEAUFLAUF

ROASTBEEF

SPINAT MIT PINIENKERNEN

LACHS MIT SPARGEL

FLAMMKUCHEN MIT HÜTTENKÄSE

OFEN DORADE

ZUCCHINI LASAGNE

HÜHNERBRUST MIT PESTO

SCHOKO CON CARNE
AVOCADO SALAT
PUFFER MIT PESTO
BLUMENKOHLSALAT
STEAKS
SELLERIE SCHNITZEL
FISCH CEVICHE
KOKOSSUPPE
PUTEN GESCHNETZELTES

KETOGENER NACHTISCH

WAFFELN
KOKOS CURD
KÄSEKUCHENKUGEL
BOUNT KUCHEN
KETOBALL
KOKOSRIEGEL
TASSENKUCHEN
BULLETPROOF GUMMIES
SCHNITTE

KETOGENE SNACKS

GUMMIBÄRCHEN OHNE ZUCKER
BACON STICKS
SCHOKOPRALINEN
WEIßKOHLSPALTEN
POMMES
KEKSE

Das richtige Training und weitere Tipps

Zur Fettverbrennung empfiehlt sich Ausdauertraining und Hypertrophietraining für den Muskelaufbau.

Zur Ausführung von Ausdauertraining können Sie anfangs 30 Minuten auf den Stepper gehen, schwimmen oder andere ausdauernde Betätigungen ausführen. Am Besten ist es, wenn Sie sich eine Betätigung aussuchen, die Ihnen Spaß macht.

Für den Aufbau von Muskulatur können Sie sich in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe anmelden. Dies ist aber nicht unbedingt nötig. Genauso gut funktionieren auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Darunter Sit Ups, Liegestützen mit den Knien auf dem Boden, Planken, Kniebeugen oder schwimmen auf dem Bauch liegend. Wenn Sie sich zu müde für das Training fühlen, beginnen Sie einfach mit Übungen nach denen Sie sich fühlen.

An dieser Stelle möchte ich Sie bitten sich über die richtige Ausführung der Übungen zu informieren.

Insgesamt empfiehlt es sich als Anfänger 2x pro Woche mit Krafttraining und 1x pro Woche mit Ausdauer Training zu beginnen.

Genauso wichtig ist es, dabei genug Wasser zu trinken. Mindestens 2 Liter pro Tag. Allein dadurch wird der Kalorienverbrauch des Körpers im Schnitt um 100 Kalorien angehoben.

Essen Sie ebenfalls ausreichend Proteine, die Sie sättigen und die Kohlenhydrate ersetzen.

Und ganz wichtig: Vermeiden Sie Stress und schlafen Sie ausreichend.

Beginnen Sie einfach regelmäßig mit dem Training und der Spaß sowie die Belohnung kommt von ganz alleine.

Der Meal-Prep Wochenplaner

Mit einem Plan kommt man nicht nur deutlicher leichter durchs Leben sondern auch durch eine Diät. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen an dieser Stelle einen Wochenplaner aushändigen. Klicken oder kopieren Sie einfach auf den Link und Sie können den Plan downloaden.

Anhand des Wochenplaner können Sie auch Ihre Gerichte vorkochen und abgepackt in den (Tief)Kühlschrank stellen. So haben Sie immer die etwas gesundes dabei und werden nicht so schnell schwach. Wenn Sie sich etwas Süßes gönnen möchten, werfen Sie einen Blick auf die Nachtschrezepte.

Viel Erfolg!

Hier geht es zu Ihrem Wochenplaner:

<https://cutt.ly/noEb2X> (in Groß) – Auf nächster Seite in klein.

Massage zur Selbstbehandlung

Die Massage dient nicht nur in Kombination mit Kompressionswäsche hilfreich und unterstützend, Sie führt auch einzeln zu einem verbesserten Lymphabflusses, Freimachung der zentralen Abflusswege sowie der Entstauung.

Legen Sie sich flach und bequem auf den Rücken. Die Finger sollten möglichst flach beim Schlüsselbein liegen. Verschieben Sie die Haut in kreisenden Bewegungen. Diese Übung 5 mal auf jeder Seite wiederholen. Pro kreisende Bewegung zählen Sie bis 10.

Wiederholen Sie die Vorgehensweise ebenfalls am seitlichen Hals, bitte nicht drücken sondern leicht schieben.

Wandern Sie vom Hals zu ihrem Bauch hinab und verschieben Sie die Bauchhaut seitlich ihres Bauchnabels kreisförmig wie zuvor am Hals und Brustkorb.

Streichen Sie danach für 5 mal 1 Sekunde lang über ihre Leiste und fahren Sie in Kreisförmigen Bewegungen über ihre Lymphknoten.

Atemübung zur Selbstbehandlung

Die Atemübung empfiehlt sich nach der Massage und Lockerung der Abflusswege.

Legen Sie ihre Hände übereinander auf ihren Bauch.

Atmen Sie langsam und tief durch ihre Nase ein.

Atmen Sie durch ihren Mund kräftig aus, schließen Sie ihre Lippen dabei bis sie leicht flattern, ähnlich der Lippenbremse.

Diese Übung wiederholen Sie 5 Mal. Wichtig ist sich dabei nicht anzustrengen sondern es entspannt zu schaffen.