



Ernährungszone

**“Du bist, was du isst:
Kurz, knackig, voller
Energie”**



„du bist, was du isst“ sandys Sportzone

Einleitung

Zuerst einmal, es gibt nicht "die richtige Ernährung xy" für sie oder ihn.

Die Ernährung sollte immer individuell angepasst und analysiert werden.

Richtig erraten, ich bin kein Fan von Diäten, weil Ernährung zum Lebensstil passen soll, damit ein langfristiger Erfolg erzielt werden kann.

Wann oder wie starte ich eine Veränderung für eine bewusste Ernährung?

Ich versuche dir verschiedene Möglichkeiten aufzuzeigen, denn es ist nie zu spät für eine Anpassung in der Ernährung. Zuerst solltest du dir bewusst machen, dass 70% Ernährung und ca. 30% Sport dein Erfolg ausmacht, für eine bewusste Veränderung für deinen Körper.

Jede(r) hat unterschiedliche Ziele, möchtest du abnehmen und Körperfett verlieren? Dass ist vermutlich der häufigste Wunsch, daher versuche ich möglichst darauf einzugehen. Es ist auch äusserst wichtig, deine Muskeln mit genügend Protein zu versorgen. Denn wir benötigen unsere Muskeln, besonders im hohen Alter!

Sportliche Grüsse Coach Sandy





TIPPS

GESUNDE ERNÄHRUNG

Allgemein gilt;

So Abwechslungsreich wie möglich zu essen, ist eine wesentliche Säule gesunder Ernährung. Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte gehören zu den wichtigsten Bestandteilen!

Für eine ausgewogene Ernährung sollten wir bei unseren drei Hauptmahlzeiten diese prozentuale Zusammensetzung anstreben:

- 35 % Proteine
- 15-20 % Fett
- 45-55 % Prozent Kohlenhydrate

UND mind. zwei Snacks zusätzlich einplanen, dein Tag sollte also 3 Hauptmahlzeiten beinhalten und zwei Snacks.

Optimale Super - Kombis sind:
Gemüse oder Früchte, Fett, Eiweiss
Gemüse oder Früchte , Kohlenhydrate, Eiweiss

Ernährung ist ein grosses und komplexes Thema. Viele Menschen machen sich einen Druck abzunehmen. Teilweise ist man frustriert, wenn man sein Gewicht auf der Waage sieht. Die Waage berücksichtigt aber nicht deine Muskelmasse und deinen Wassergehalt. Auch dein Körperfett kann die Waage nicht exakt messen.

Hautfaltenmessung (Caliper)

Mit der Hautfaltenmessung ist es möglich, sehr genaue Angaben über deinen Körper, dein Körperfett zu erhalten. Dabei wird die Dicke der Hautfalten an 13 Stellen gemessen. Je mehr Hautfalten gemessen werden, desto genauer das Ergebnis. Die Messung kann bei mir gebucht werden.



TIPPS

GESUNDE ERNÄHRUNG

SCHLAF

Mindestens 7-8 Stunden Schlaf solltest du haben. Spätestens um 23.00 Uhr solltest du zu Bett gehen um eine optimal Ruhephase zu haben, so dass dein Körper genügend Erholung hat.

MAGNESIUM

Nimm unbedingt am Abend Magnesium ein. Beispielsweise MAGNESIOCARD Gran 10 mmol Grapefruit. zum wohl von Aufbau deiner Knochen und Zähnen sowie für eine normale Nerven- und Muskelfunktion. Ein gutes Magnesium ist das a.o somit dein Körper es aufnehmen kann.

FRÜHSTÜCK

Starte mit einem ausgewogenen Frühstück. Versuche hier Eiweiss, eine Gemüsesorte oder eine Früchtesorte einzubauen. Bei den Kohlenhydraten kannst du variieren. Wenn es schnell gehen muss, sind die High Protein Produkte - Joghurt oder Shakes von Coop oder Migros empfehlenswert, sie haben kaum Fett oder Zucker.

MITTAGS - LUNCH

Dein Teller sollte immer möglichst bunt sein, je bunter desto besser - versuche besonders auf den Gemüseanteil zu achten, dieser sollte der grösste im Teller sein, dann hast du schon vieles geschafft für den heutigen Tag!

ABENDESSEN

Deine letzte Mahlzeit solltest du vor 20.00 Uhr einnehmen, somit dein Körper die letzte Mahlzeit in der Schlafphase optimal verarbeiten kann.

WEITERE SUPPLEMENTE

Chlorella einzunehmen, empfehle ich dir, es reinigt deinen Körper, entgiftet ihn. Multikomplex, Vitamin B6, Calcium, Vitamin D mit K2 und Kurkuma sind ebenfalls Super Supps. Informiere dich gerne bei mir genauer über die Supps.





TIPPS

GESUNDE ERNÄHRUNG

GLUKOSESPIEGEL

Der “Glukosetrick” bezieht sich auf Strategien zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, um Gewichtsverlust zu unterstützen und Heißhungerattacken zu vermeiden. Hier sind die wichtigsten Punkte:

1. Ballaststoffe zuerst: Beginne Mahlzeiten mit ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse oder Salat. Ballaststoffe verlangsamen die Verdauung und verhindern schnelle Blutzuckeranstiege.

2. Kohlenhydrate und Protein kombinieren: Kombiniere kohlenhydratreiche Lebensmittel mit Proteinen und gesunden Fetten, um die Blutzuckerreaktion zu verlangsamen. Beispiel-Frühstück:

1. Ballaststoffe zuerst:

- Beginne mit einer kleinen Portion gemischter Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren und Erdbeeren) oder einem Rührei mit Spinat oder Sellerie. Oder Karotten mit Magerquark, oder eine Scheibe Vollkornbrot mit Avocado.
- Protein: Zwei hartgekochte Eier oder eine Portion High Protein Joghurt (ungezuckert).
- Gesunde Fette: ein Esslöffel Chiasamen, die in den Joghurt gemischt werden.

3. Essensreihenfolge: Iss zuerst Gemüse, dann Proteine und Fette, und zuletzt Kohlenhydrate. Diese Reihenfolge kann helfen, den Blutzuckeranstieg nach Mahlzeiten zu minimieren.

4. Bewegung nach dem Essen: Ein kurzer Spaziergang nach den Mahlzeiten kann helfen, den Blutzucker zu senken und die Insulinempfindlichkeit zu verbessern.

5. Vermeidung von zuckerhaltigen Getränken: Zuckerhaltige Getränke führen zu schnellen Blutzuckeranstiegen. Wasser, ungesüßter Tee oder Kaffee sind bessere Alternativen.

und Ja Zucker ist gleich Zucker. Ob wir beim Honig beginnen, ob Weiss oder Braun, ob Fruchtzucker oder Agavendicksaft oder auch Kokosblütenzucker, Alles sollte hier in Mass zu sich genommen werden.



TIPPS

GESUNDE ERNÄHRUNG

Variante A - Die Stoffwechselanalyse

Hast du schon einmal an eine Stoffwechselanalyse gedacht?

Wenn du klare Ziele hast, würde ich dir unbedingt eine Blutanalyse empfehlen. Du kannst eine Analyse in einem Labor machen und dann analysieren wir deine Blutwerte.

Die Preise variieren hierbei, ab 250- bis 550- Franken, je nachdem welche Werte man haben möchte. Es gibt unterschiedliche Stoffwechselformen und unterschiedliche Angaben zu Entzündungswerten usw. darauf basiert eine Stoffwechselanalyse. Gerne berate ich dich hierzu.

Variante B - „Entgiftungswoche“

Eine Greenweek kann eine tolle Möglichkeit sein, den Körper und Geist neu zu starten, wenn sie ausgewogen und realistisch gestaltet ist. Der Fokus auf frische, grüne Lebensmittel wie Blattgemüse, Kräuter und selbstgemachte Smoothies ist super, da diese Lebensmittel leicht verdaulich sind und den Körper mit wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien versorgen.

Es ist wichtig, dass so eine Woche nicht zu extrem wird – also keine einseitige Ernährung oder der Verzicht auf Makronährstoffe wie Eiweiß und gesunde Fette. Der Körper entgiftet ohnehin täglich von allein (z. B. durch Leber und Nieren), eine Detox-Woche sollte dabei unterstützen, nicht stressen. Es ist eine effektive Methode, jeder Tag bedeutet Gemüse, und das über fünf Tage. Die restlichen zwei Tage könntest du dich von Haferflocken ernähren. Weshalb Haferflocken? Weil sie deine Leber nicht belasten, genaueres aber zu dieser Variante kann ich dir dann gerne noch erläutern.

Beispiel für eine Entgiftungswoche:

Brokkoli | Spinat | Bohnen | Erbsen | Edamame | Federkohl | Fenchel | Romanesco | Chicoree | Grüne Peperoni | Zucchini

Zusätzlich Floh- Leinsamen in Kombi, Chlorella und Supplemente



TIPPS

GESUNDE ERNÄHRUNG

Mikronährstoffe - besonders wichtige Vitamine

Mikronährstoffe sind die treibende Kraft in deinen Zellen und essenziell für alle Vorgänge im gesamten Organismus. Im Gegensatz zu Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette) liefern Mikronährstoffe zwar keine Energie

**Volle Version
Download über die
Sportzone**

Lammfleisch, dunkles Huhnertfleisch mit Haut, Kase (Parmesan), Kokosnussöl, Kakaobutter usw.

Ungesättigte Fette - Die Wirkung von Omega 3

Omega-3 gehören zu den sogenannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Drei davon sind für den menschlichen Körper besonders wichtig: Zum einen die pflanzliche Omega-3-Fettsäure **ALA**, zum anderen die beiden überwiegend aus Fischen oder Algen gewonnenen Omega-3-Fettsäuren **DHA** und **EPA**.

Lebensmittel die gesunde Fette enthalten: Avocado, Sesam, Sonnenblumenkerne, Pflanzen Öle (besonders Olivenöl, Leinöl), Zuchtlachs, Hering, Makrele, Algen und Nüsse.

Fette Teil 2. Hilfreiche Tipps für den Alltag

Für mich, ein hilfreicher Tipp, achte auf die Verpackungen die du einkaufst und berücksichtige den Nutri - Score (A-E). Die Produkte sollten bei 5% Fett sein, pro 100g. Auch hilfreich ist es, 20-40g Fette als Tageszufuhr zu sich zu nehmen. Hast du gewusst das

Volle Version Download über die Sportzone

Thunfisch, Sardinen, Lachs, Seelachs oder Zander, grünes Blattgemüse, Buchweizen, Vollkornprodukten, Haferflocken, Papaya und Möhren.

Eine „normale“ Eiweisszufuhr sollte bei 1g x dein Körpergewicht sein, um deinen Tagesbedarf abzudecken. Bei regelmässigem und intensiven Krafttraining kann die Zufuhr höher sein 1,2 - 1,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.



„du bist, was du isst“ sandys Sportzone

Training

Was ist die beste Trainingsmethode?

Eine Frage die mir häufig gestellt wird. Zuerst einmal ist es wichtig, dass du Freude an Bewegung hast!

Es ist bei vielen verankert, Joggen ist die Zauberformel um abzunehmen. Jedoch verlierst du auch viel Wasser und auch gewisse

Volle Version Download über die Sportzone

methode			(„lohnend“)				ausdauer, Kraftausdauer
extensive Intervallmethode	Mittel bis leicht	Mittel bis hoch	Mittel bis kurz („lohnend“)	Mittel bis lang			Kraftausdauer, Grundlagenausdauer
Dauermethode	Gering bis mittel	(Sehr) hoch	Sehr kurz bzw. Einzelreiz	Lang	Aerobe Kapazität	↓	Grundlagenausdauer

Lüthy, S. (2020). *Konditionstraining: Grundlagen für Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit*. Sportverlag.
Meyer, T., & Kindermann, W. (2003). *Die Bedeutung der Pulsfrequenz im Ausdauersport*. *Sportwissenschaft*, 33(2), 115–125. <https://doi.org/10.1007/s12662-003-0021-4>



Schlusswort

Beispiel Fettverbrennungszone

Berechnung der Fettverbrennungszone:

- Multipliziere die MHF mit 0.6 und 0.7, um den Bereich zu finden.
- Beispiel: Für die 30-jährige Person mit einer MHF von 190 Schlägen pro Minute.

• Dic

}

Um
den

Volle Version

Download über die

Me
Ruh

Sportzone

Wide

e

- Pro

Genetischen Übungen, um kontinuierlich Muskelaufbau zu fördern.

- ****Proteinreiche Ernährung****: Eine ausreichende Zufuhr von Protein ist wichtig für den Muskelaufbau und die Reparatur. Ziel sollten etwa 1,6-2,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag sein.

2. Stoffwechsel ankurbeln

Ein schnellerer Stoffwechsel führt zu einer höheren Kalorienverbrennung im Ruhezustand.



Schlusswort

Einige wichtige Methoden nochmals kurz
abschliessend zusammengefasst:

- Regelmäßige körperliche Aktivität: Kombiniere Krafttraining mit Ausdauertraining

• Hier
Stur

Volle Version

•
Musl

**Download über die
Sportzone**

Ich hoffe, du kannst einiges für dich und deinen Alltag mitnehmen.
Bei der Umsetzung wünsche ich dir jetzt bereits viel Erfolg, ich drücke dir
fest die Daumen! Ich danke dir für dein Vertrauen und freue mich über jede
Rückmeldung.

Coach Sandy



