

CLEAN EATING ANFÄNGER GUIDE



JULIE FEELS GOOD

DEINE TOP 5 ZUM ERFOLG

Schön, dass du dich für gesunde Ernährung und Fitness interessierst! Mit diesem Beginner-Guide möchte ich dir die Grundlagen verständlich näher bringen. Wenn du dich an den Leitfaden hältst, wirst du mit großer Sicherheit ganz schnell Resultate sehen!

ERNÄHRUNG

Das ist der wichtigste Teil deines neuen Lifestyle: Eine gesunde, ausgewogene Ernährung nach dem „Clean Eating“-Prinzip. Deine Stimmung, Energie und Lebensqualität werden durch das, was du zu dir nimmst, beeinflusst. Sport und Aktivität sind natürlich auch sehr wichtig, aber deine Mahlzeiten sollten „Lean, Clean und Green“ sein, damit du die gewünschten Resultate bekommst. Das bedeutet viel Gemüse, Früchte, gesundes Eiweiß und gesunde Fette. Verabschiede dich von Fertigprodukten und bleibe bei echten Nahrungsmitteln so oft du kannst. Bleibe am Ball, gib nicht auf – und denke immer wieder daran, dass das, was du am häufigsten machst, das ist, was zählt. Ausnahmen sind völlig ok.

SPORT

20-30 Minuten 3-5 mal die Woche Sport lässt dich jünger aussehen, gibt dir Glücksgefühle, mehr Energie und eine tolle Figur.

TRINKEN

Du hast sicher schon einmal davon gehört, wie wichtig es ist, genügend Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Wasser hilft dir, deinen Stoffwechsel anzukurbeln, lässt dich nicht hungrig fühlen zwischen den Mahlzeiten und hilft deinem Körper, Fett zu verbrennen. Als Bonus bekommst du eine strahlende, schöne Haut.

EIWEISS

Genügend Eiweiß ist die wichtigste Grundlage. Frauen benötigen Eiweiß! Keine Angst, du wirst dadurch nicht wie Arnold Schwarzenegger aussehen. Eiweiß beschleunigt den Stoffwechsel und gleicht den Blutzuckerwert aus (hohe Blutzuckerwerte führen zur Gewichtszunahme). Eiweiß besteht aus Aminosäuren, die vom Körper benötigt werden – es hilft deinem Körper, schlanke Muskeln aufzubauen und hält Nägel, Haut und Haare gesund. Ich benutze täglich Eiweiß in meinen Smoothies, Oatmeal oder zum Backen.

GEMEINSAM

Dein gesunder Lebensstil soll Spaß machen. Deshalb nutze die Community auf Facebook, Instagram oder die Website, um dich mit anderen auszutauschen, eigene Erfahrungen weiter zugeben und andere zu inspirieren!

WAS BEDEUTET CLEAN EATING?

Für mich bedeutet es, unverarbeitete, chemiefreie und natürliche Produkte zu essen. Natürliche Lebensmittel sind „vollwertige“ Produkte – ohne Konservierungsstoffe oder ungesunde Süßungsmittel.

Die Daumenregel im „Clean Eating“ lautet: Je kürzer die Liste der Zutaten auf der Verpackung, desto besser. Kein Produkt wird ausgeschlossen, nur weil man sich natürlich ernährt – in anderen Worten: Clean Eating ist keine Diät, die zum Beispiel Brot oder Zucker vermeidet.

WUSSTEST DU, DASS „CLEAN EATING“ SOGAR BEDEUTET, DASS DU MEHR ESSEN DARFST?

Außerdem bleibt man länger satt, wenn man Produkte wie gesundes Eiweiß (Hähnchenbrust, Putenbrust, Fisch, Eiweiß), Gemüse (am besten grünes Gemüse), Vollkorn (Quinoa, Bulgur, brauner Reis, etc) und gesunde Fette (Mandeln, Avocado) isst.

Verarbeitete Produkte enthalten tonnenweise Zucker, Natrium und Zusatzstoffe, welche süchtig machen. Wenn du einmal versuchst, zwei Wochen lang keine Chips, Süßigkeiten und den ganzen schlechten Kram zu essen, wird sich dein Geschmack ändern und du verlangst gar nicht mehr danach.

WO SOLL ICH ANFANGEN?

- › Vermeide alles, was frittiert, verarbeitet und zuckerhaltig ist
- › Esse mehr Gemüse und gesundes Eiweiß
- › Esse Produkte in ihrer herkömmlichen Form (keine Chicken Nuggets zum Beispiel)
- › Ersetze einfache Kohlenhydrate (weißer Reis) mit Vollkorn-Produkten (Vollkornreis)
- › Trinke ganz viel Wasser
- › Esse 5-6 Mahlzeiten am Tag
- › Koche vor und versuche alle Mahlzeiten am Tag mitzunehmen, damit du nicht in Versuchung kommst

VORTEILE IM CLEAN EATING?

Ich esse nun seit Jahren clean und habe seitdem mehr Energie, meine Haut strahlt und meine Stimmung ist positiv. Ich könnte mir nicht mehr vorstellen, ungesund zu essen.

CLEAN EATING = SCHÖNE HAUT, NÄGEL UND HAARE, SCHÜTZT VOR ERKÄLTUNGEN, ZEIGT MUSKELN, LÄSST DICH BESSER FÜHLEN, LÄSST DICH BESSER SCHLAFEN, LÄSST DICH BESSER FUNKTIONIEREN.

Durch Clean Eating fühle ich mich besser. Wenn ich ungesunde Dinge zu mir nehme, fühle ich mich auch so. Für mich funktioniert das Prinzip des Clean Eatings.

GLÄNZENDES HAAR & SCHÖNE HAUT

Ich trinke mittlerweile sehr viel Wasser. Aber ich weiß auch, dass es eine große Überwindung für viele ist, zwei bis drei Liter am Tag zu trinken. Ich jedenfalls spüre aber sofort einen riesigen Unterschied, wenn ich einmal nicht genug trinke - Ich bekomme Kopfschmerzen und werde launisch. Als ich vor einigen Jahren angefangen habe, mehr Wasser zu trinken, habe ich sofort einen Unterschied gespürt – auch an meiner Haut, Haaren und den Nägeln.

KOMM IN STIMMUNG

Ich spüre definitiv, dass ich bessere Laune und viel mehr Energie habe (wer backt schon morgens um 6 vor der Arbeit frisches Brot ? ;-)) Und das allein durch die gesunde Ernährung.

MUSKELN ENTSTEHEN IN DER KÜCHE

Wir haben alle schon einmal den Satz gehört: „Muskeln entstehen in der Küche“. Und das ist absolut wahr! Während Cardio und Bauchmuskeltraining wichtig sind, bringen sie gar nichts, wenn man sich schlecht ernährt. Clean Eating ist der einzige Weg, um die hart erarbeiteten Bauchmuskeln zum Vorschein zu bringen. Ich brauche ungefähr zwei Wochen, um durch Clean Eating wieder meine Muskeln zum Vorschein zu bringen, nachdem wir allsummerlich in den USA dem Fast Food nicht widerstehen können. Und nicht nur die Bauchmuskeln – Muskeln am ganzen Körper werden sichtbar.

IMMUNSYSTEM-SCHUBSER

Wir werden kaum noch krank. Ich kann an einer Hand abzählen, wie oft wir krank waren. Das gesunde Essen schützt das Immunsystem davor, schwach zu werden.

MENGEN KONTROLLE

„Ich esse gesund, ich esse nur zu viel.“ Warum Mengenkontrolle wichtig ist.

Wieviel du zu dir nimmst, ist genauso wichtig wie das, was du isst. Lernen, was genau Mengenkontrolle ist, und die richtige Menge essen ist gar nicht so schwer. Portionen einzugrenzen kann bei Gewichtsabnahme oder Gewichtshaltung helfen. Wenn du genau darauf achtest, entwickelst du ganz automatisch ein Gefühl dafür, und es wird einfacher, deine Ziele zu erreichen. Das ist ganz einfach zu messen, es dauert nur ein paar Minuten und du verstehst das Prinzip.

Richtige und gesunde Mengenkontrolle ist gekennzeichnet von Mahlzeiten, die in Moderation gegessen werden. Während es wichtig ist, nicht zu viel von etwas Bestimmten zu essen, ist es genauso wichtig, nicht zu wenig zu essen. Essen ist Benzin, welches unseren Körper am Leben erhält und sollte täglich konsumiert werden.

MEINE TIPPS:

- › Eine perfekte Mahlzeit besteht aus gesundem Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten aus Gemüse, Früchten oder Getreide und natürlich gesunden Fetten wie Olivenöl, Avocados oder Nüssen.
- › Esse 5-6 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt (alle 2-3 Stunden), um dein Energielevel und den Stoffwechsel zu halten und vermeide überessen.
- › Lasse niemals dein Frühstück weg. Verteile deine Mahlzeiten und esse kleinere Mengen.

Es ist ganz einfach, die richtigen Mengen herauszufinden – anhand deiner Körpergröße. Nehme die Innenseite deiner Hand. Mein Mann und ich können beide diesem Prinzip folgen – ich esse kleinere Portionen, aber ich habe ja auch kleinere Hände.

EIWEISS:

4-5 mal täglich. Eine Portion sollte in deine offene Hand passen.

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE:

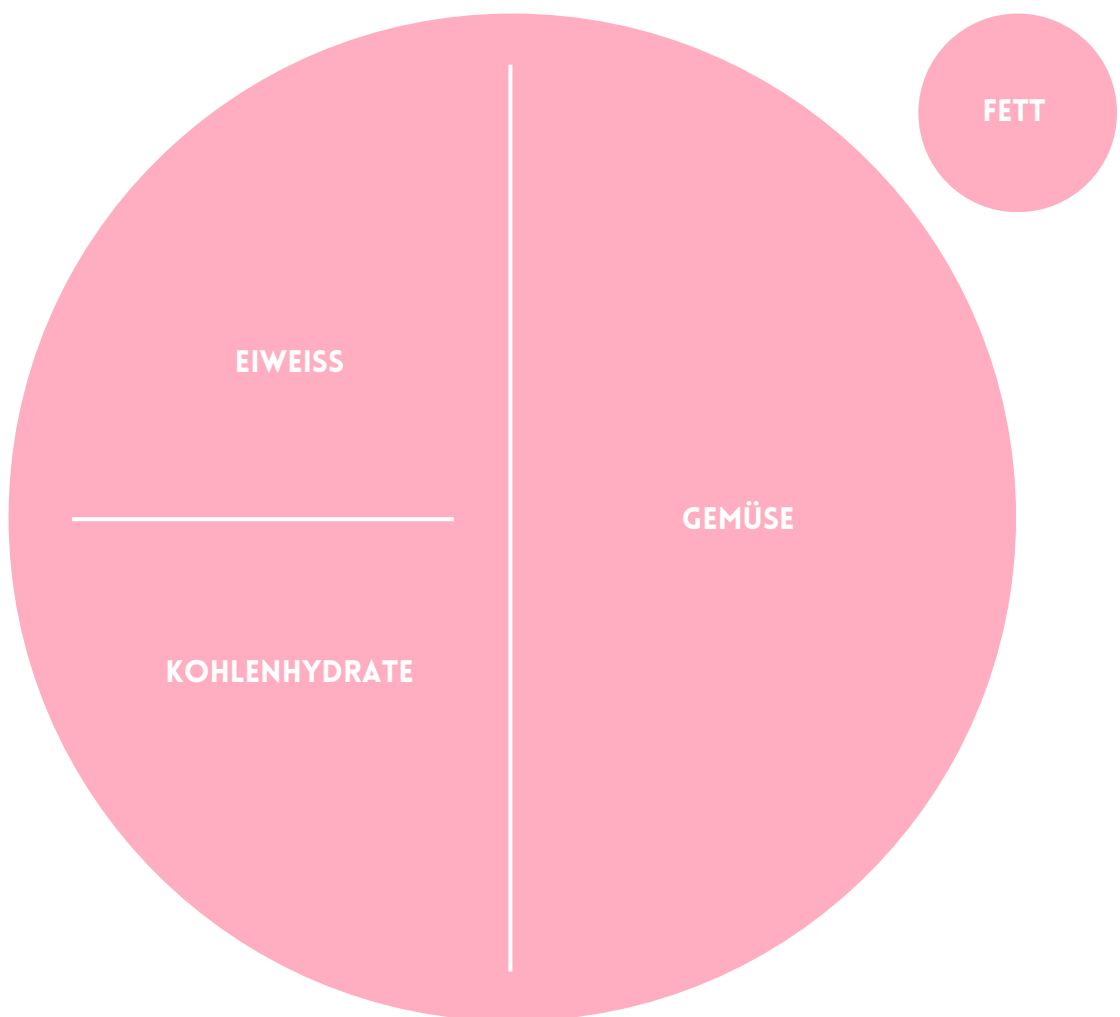
3 mal täglich. Eine Portion sollte in eine geformte Hand passen. Kohlenhydrate sind zum Beispiel Vollkornprodukte oder Kartoffeln.

GEMÜSE ODER FRÜCHTE:

4-6 mal täglich. Eine Portion sollte in zwei geformte Hände passen.

GESUNDE FETTE:

18% deiner Ernährung sollte aus gesunden Fetten bestehen. 2-3 mal täglich. Eine Portion ist eine flache Hand voll Nüsse oder 1-2 Esslöffel gesundes Öl.



HIER IST NOCH EINE WEITERE EINFACHE REGEL, WIE DU PORTIONEN AUF DEM TELLER ÜBERSICHTLICH ANORDNEST, UND SOMIT DIE KONTROLLE HAST: TEILE DEN TELLER IN ZWEI HÄLFTEN. DIE EINE HÄLFTE FÜLLST DU MIT GEMÜSE ODER OBST, DIE ANDERE HÄLFTE TEILST DU NOCH EINMAL IN ZWEI HÄLFTEN UND FÜLLST EINE MIT KOMPLEXEN KOHLENHYDRATEN, DIE ANDERE MIT EIWEISS (SIEHE GRAFIK).

WOCHEN PLANUNG

JA, Clean Eating bedarf definitiv Organisation und Planung. Je besser du vorbereitet bist, desto einfacher bleibst du auf der geraden Linie. Nimm dir Zeit dafür!

Stelle dir einmal folgende Situation vor: Nach einem langen Tag bei der Arbeit kommst du nach Hause, bist super müde und hungrig und greifst zur nächst besten Option. Wenn dann noch Pizzareste im Kühlschrank sind, endest du wahrscheinlich damit, diese zu verdrücken, anstatt dir Zeit zu nehmen, Gemüse klein zu schneiden und eine gesunde Gemüse-Reis-Pfanne zu kochen. Wenn es spät ist, du müde bist oder dich für die Arbeit fertig machen musst, ist es leider oft einfacher, schnell etwas Fertiges und Ungesundes zu greifen, als sich die Zeit zu nehmen, etwas Frisches zuzubereiten. Richtig?

EINER MEINER ANSÄTZE IST DIE PLANUNG ALLER GERICHTE FÜR DIE KOMPLETTE WOCHE. ICH NEHME MIR HIERFÜR SONNTAGS ETWAS ZEIT UND SCHREIBE ALLES AUF EINEN ZETTEL, SUCHE DIE REZEPTE HIERFÜR HERAUS UND ERSTELLE EINE EINKAUFLISTE FÜR DIE KOMPLETTE WOCHE.

Frühstück: Ich bin ein Gewohnheitstier und liebe mein Oatmeal. Also esse ich es jeden Tag. Ich gebe noch einen klein geschnittenen Apfel und Zimt hinzu.

Mein **Vormittagssnack** besteht aus einer handvoll gemischter Nüsse.

Mittags esse ich einen Salat mit 1-2 Scheiben Vollkornbrot und Eiern oder Magerquark.

Am **Nachmittag** esse ich zum Beispiel Magerquark, Beeren und 1/2 Banane.

Abendbrot ist normalerweise etwas Einfaches und Schnelles unter der Woche. Der Schlüssel hierfür ist die Planung am Sonntag. So musst du nicht jeden Abend überlegen, was du überhaupt kochen möchtest und dann dafür einkaufen. Der Plan hängt am Kühlschrank, du schaust nach und holst die Zutaten aus dem Kühlschrank.

Es kann losgehen!

Montags gehe ich einkaufen und besorge alles, was wir benötigen. Wieder zu Hause, fange ich an, einige Dinge für die Woche vorzubereiten. Viele Lebensmittel kann man im Voraus kochen und andere einfach nicht. Wenn du meinst, das eine oder andere könnte matschig werden und komisch schmecken nach einigen Tagen, liegst du richtig, sie tun es.

Beispiel: Ich mische für mein Oatmeal einfach meine trockenen Haferflocken, Leinsamen, Proteinpulver und Zimt und fülle es in einzelne, kleine Tupperdosen. So muss ich morgens nur noch Wasser und Milch hinzufügen und das Ganze aufkochen und habe ein leckeres, warmes Frühstück.

Das gleiche gilt für meine Snacks: Ich fülle montags gemischte Nüsse portionsweise in kleine Tüten, die ich einfach in meine Tasche schmeiße – so habe ich meine Snacks immer griffbereit.

Außerdem mische ich Magerquark mit Himbeeren und etwas Wasser, um eine Joghurt-artige Textur zu bekommen.

Abends schneide ich oft Salat (je dunkler das grün der Salatsorte, desto besser. Feldsalat besitzt zum Beispiel mehr Nährstoffe als der Kopfsalat), Tomaten und Möhren und packe es zusammen mit Samen oder Körnern (etwa 2 Teelöffel) als Topping in eine Tupperdose für meinen Mittagssalat. Dazu gebe ich dann nur noch Olivenöl.

Ich koche Eier, Quinoa oder braunen Reis und schneide ein paar Zucchini und Möhren vor. Manchmal backe ich Müsliriegel, die sehr schnell fertig sind.

ES DAUERT EINIGE WOCHEN, UM EIN EIGENES SYSTEM ZU ENTWICKELN, ABER SEITDEM WIR DAS TUN, DENKEN WIR KEINE SEKUNDE MEHR AN DIE ZEIT DAVOR.

JULIA MCCOY
JULIA@JULIEFEELSGOOD.DE
WWW.JULIEFEELSGOOD.DE