Leben im Gleichgewicht

Iss Dich schlank und cellulitefrei!

Alljährlich werden wir im Frühjahr von unzähligen Diäten überflutet. Alle Jahre wieder starten wir einen neuen Versuch, damit kann jetzt Schluss sein. Übergewicht und Cellulite müssen nicht sein, sie sind die Folgen einer falschen und säureüberschüssigen Lebensweise.

Jacky Gehring

Du bist, was Du isst – und trinkst

Alles, was wir essen und trinken, wird durch verschiedene Stoffwechselprozesse in körpereigene Substanzen umgebaut. Damit ist die Qualität unserer Körperzellen direkt von der Qualität unserer Lebensmittel abhängig. Der Körper braucht Wasser, Eiweiss, Kohlenhydrate und Fett im richtigen Verhältnis und bestimmte Enzyme, Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente, um optimal versorgt zu sein. Er benötigt zudem doppelt so viele Basenbildner wie Säurebildner.

Basen versus Säuren

Basen und Säuren kommen überall in der Umwelt und im Körper vor. Der sogenannte pH-Wert bezeichnet auf einer Skala von 1 bis 14 die saure, resp. basische Reaktion eines Stoffes. Neutral ist ein pH-Wert von 7, je niedriger der Wert ausfällt, umso saurer ist er, je höher der Wert ausfällt, umso basischer ist er. Die wichtigste Flüssigkeit, unser Blut, hat einen relativ konstanten pH-Wert von genau 7,35, ist also leicht basisch und darf auch im Extremfall nur zwischen 7,3 und 7,4 schwanken. Damit dieser konstante Blut pH-Wert gewährleistet ist, verfügt unser Körper über verschiedene Puffersysteme. Z. B. wird Wasser zurückgehalten, um die Säurekonzentration zu verdünnen. Stauungen sind die Folge. Oder die Säuren werden mit basischen Mineralstoffen zu harmlosen Neutralsalzen gebunden und im Bindegewebe deponiert, sichtbar als Cellulite und Reiterhosen.

Einfluss von Hormonen

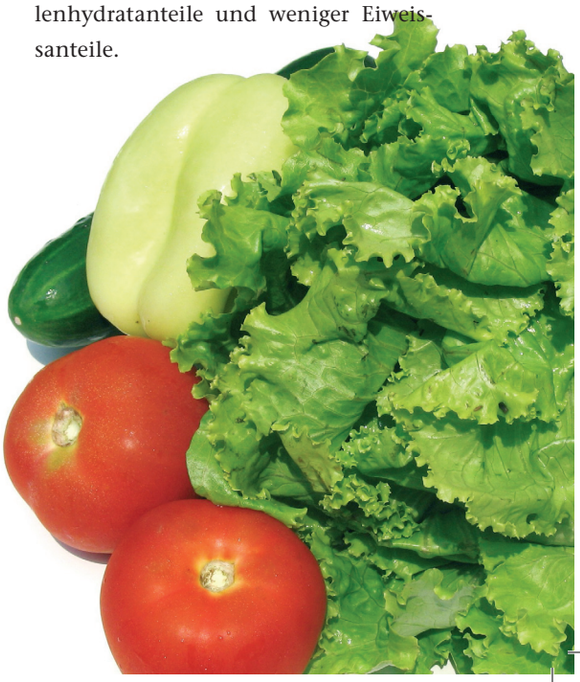
Hormone und hormonartige Stoffe werden heute nicht nur gezielt über Medikamente aufgenommen sondern auch zunehmend in der modernen, rationellen Mastviehproduktion eingesetzt. Selbst konventionell angebautes Gemüse und Obst ist heutzutage mit hormonhaltigen Insektiziden, Pestiziden, Pilzmitteln, u. ä. behandelt, die massiv in das empfindliche Steuerungssystem unseres Körpers eingreifen. Diese hormonell wirksamen Substanzen können zur Erschlaffung des Bindegewebes, der Cellulitebildung und einer allgemeinen Gewichtszunahme (Masteffekt) führen. Hier wird besonders deutlich, welchen Stellenwert die Auswahl qualitativ hochwertiger Lebensmittel in Bezug auf die Qualität unserer Körpersubstanz besitzt. Ein gesunder Körper braucht vitalstoffreiche Nahrung mit möglichst wenig Schadstoff-Belastung, um schlackenfrei zu bleiben.

Übergewicht

besteht meist aus über der Hälfte aus deponierten Stoffwechselabfällen, Neutralsalzen (Schlacken) und überschüssigem Wasser. Eine gestörte Säure-Basenbalance wirkt sich auf alle Stoffwechselvorgänge aus und stört die empfindlichen Regelmechanismen im Körper. Erst durch das Beheben der oft jahrelangen permanenten Übersäuerung und der damit verbundenen Fehlfunktionen und Defizite wird die Grundlage geschaffen, um langfristig schlank und attraktiv zu werden – und zu bleiben.

Mit den richtigen Kombinationen zur Bikinifigur

In den ersten 14 Tagen werden alle Säurebildner ausser Eiweiss durch Basenbildner ersetzt. Es darf so viel gegessen werden, wie man will, aber das Verhältnis 70 % Basenbildner zu 30 % Säurebildner muss eingehalten werden. Z. B. Pellkartoffeln mit Käse. Pro 50 gr Käse müssen 100 gr Kartoffeln gegessen werden und nicht umgekehrt. Käse enthält viel Fett und ist ein Säurebildner. Kartoffeln enthalten 15% Kohlenhydrate, 85 % Wasser und sind Basenbildner. Wer «nur» Cellulite, aber kein Gewicht verlieren möchte, hat etwas mehr Kohlenhydratanteile und weniger Eiweissanteile.



Ernährungsplan

Frühstück 1 Banane und 1 Apfel oder 1 Birne oder 1 Papaya oder ½ Melone schälen und entkernen, in Würfel schneiden 3 bis 4 Esslöffel flüssigen oder geschlagenen Vollrahm, 1 Esslöffel Mandelplättchen

Zwischenmahl 1 Banane, ab der 2. Woche 1 Apfel, 1 Birne, 1 Papaya oder ½ Melone

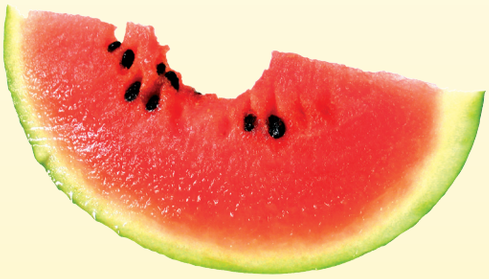
Mittagessen
Kalt Vorspeise: 1 grüner Blattsalat oder Gemüsebouillon
2 Eier mit Mayo oder Kartoffelsalat oder Thonsalat oder russischer Salat oder Crevettensalat

Warm

Nur Cellulite abbauen
Fleisch oder Fisch oder Geflügel oder Tofu oder Quorn mit Butter oder Kräuterbutter oder Champignon- oder Weissweinrahmsauce

Cellulite und Übergewicht abbauen
Käse oder Eier mit Pellkartoffeln oder Rösti
Kartoffel-Gemüse Auflauf mit Käse überbacken oder Gemüseteller 3 Sorten mit wenig Butter
Gemüseauswahl wie links unter Gemüse

Beilage Mais oder Topinampur oder Butterkartoffeln oder Pommes oder Kartoffel-Gratin oder Kartoffelstock und/oder…



Gemüse Blumenkohl, Broccoli, Pilze, Erbsen, Fenchel, alle Kohlarten, Karotten, Kürbis, Sellerie, Kefen, Schwarzwurzeln, Topinampur, Zucchini

Zwischenmahl

1 Banane oder ½ Melone oder 1 Apfel oder 1 gekochtes Ei mit Mayonnaise

100 gr Hüttenkäse nature oder mit Schnittlauch
oder 1 Birne und 50 g Halbfettkäse
oder 50 g Bündnerfleisch
oder ein gekochtes Ei mit wenig Mayonnaise

Abendessen

Käse oder Eier mit Pellkartoffeln oder Rösti oder Kartoffel-Gemüse Auflauf mit Käse überbacken oder Gemüseteller 3 Sorten gleiche Auswahl wie am Mittag
Grün = Basenbildner

mageres Fleisch oder magerer Fisch oder mageres Geflügel oder Tofu oder Quorn mit wenig Butter oder Kräuterbutter 1 bis 2 Gemüse gleiche Auswahl wie am Mittag
Rot = Säurebildner

Bereiten Sie genügend Abendessen vor, wenn Sie spät am Abend Hunger haben, essen Sie nochmals eine Portion. Wenn Sie sich an die Regeln halten, nehmen Sie an den richtigen Stellen etwa 2 bis 4 Kilo ab und/oder die Problemzonen werden merklich schmaler, bis zu einer Kleidergrösse weniger. Und das ist erst der Anfang. Das ganze Programm inklusive leichtem, aber gezieltem Muskelaufbautraining, basischer Haut- und Körperpflege, professionellen Behandlungsmöglichkeiten im Institut finden Sie in meinem Buch «Mit BodyReset attraktiv, schlank, vital- ein Leben lang». Erhältlich im Buchhandel und in jedem BodyReset Fachinstitut.

Weitere Informationen:

- www.bodyreset.com