

Coaches Corner –Woche 13: Ostermenü / Dick gefeiert? 5 Schritte zurück zur Normalität / IF in der NY Times

Artikel der Woche: Ostermenü mit Makros – 3 Rezepte in einem 😊

Oster ist bereits Vergangenheit und Du hast hoffentlich toll gefeiert und viele Eier gegessen. Bei dem ganzen Trubel ist vielleicht mein OSTERMENÜ Artikel untergegangen. Das macht nix, da es 3 Rezepte in einem sind, die an jedem Tag in der Woche Platz auf Deinem Plan finden.

Viel Spass beim lesen und kochen - Link oder doch lieber als PDF?

Fitness: Dicke Ostern gefeiert? 4 Schritte zurück in den Alltag

Nach der Oster-Schlemmerei wieder in Form kommen ist nicht so relativ einfach aber bestimmt nicht wie Du denkst. Anstatt jetzt auf essen zu verzichten, doppelte Cardio-Einheiten auf dem Laufband zu rennen oder gar für die nächsten 40 Tage auf Süßes verzichten kommen hier 4 Tipps.

1. Trinke viel Wasser

Falls Dein Ostern wie meines war, gab es zu viel Kaffee und Schokolade und zu wenig Wasser und Ballaststoffe. Wasser ist jetzt dein bester Freund um Deine Verdauung wieder in Schwung zu bringen und deinem Körper zu geben wonach er wirklich dürstet-

2. Mach einen Spaziergang

Ein kleiner Spaziergang nach dem Essen hilft bei der Verdauung, lüftet den Kopf und senkt den Stress. Diese Art von Bewegung zehrt weder an den Knochen noch bringt es Dich aus der Puste, deinem Körper aber bringt es eine ersehnte aktive Erholung vom Sitzen im Stuhl.

3. Mageres Protein und Gemüse

Ostern bringt gerne fettiges essen und gezuckerte Speisen auf den Tisch und das laugt Deinen Körper ganz schön aus. Gemüse und mageres Protein sind reich an Ballaststoffen und gut für die Verdauung und daher der erste Schritt zurück in Deine gesunden Gewohnheiten. Sich aber alleine von Salat zu ernähren wäre jetzt kontraproduktiv, da Du zu wenig Energie zu dir nehmen würdest.

4. Lass keine Mahlzeit aus

Es ist verlockend jetzt einfach mal FDH zu machen und sich für eine Woche durchzuhungern. Das Beste nach dem "Fressgelage" ist aber wieder auf seinen gewohnten Plan umzusteigen und die regelmässig das für Dich bekömmlichste zu essen.

Inspiriert von Kaylairsines.com

Food: Du suchst Deine Bauchmuskeln? Verzichte auf diese 5 Dinge für den schnellen Erfolg

Dein Ziel ist es "LEAN" auszusehen, ein Sixpack zu rocken und der Rest soll auch eine tolle Figur machen? Dann brauchst Du diese Liste aber dringend.

Also halt Dich fest... 5 Dinge auf die Du verzichten solltest wenn Du "LEAN" sein möchtest.

1. Nahrungsmittel bei deren Verzehr Du Dich scheisse fühlst (emotional oder physisch). Egal ob davor, während oder nach dem Essen!
2. Finger weg von Essen das Dich hungrig oder unerfüllt zurück lässt.
3. Nahrungsmittel die Du nicht magst aber trotzdem runterwürgst, weil Sie auf Deinem "Plan" stehen dem Du folgst.
4. Nahrungsmittel die kaum Kalorien aber auch eine geringe Nährstoffdichte haben
5. Verpacktes / Verarbeitetes Essen das behauptet besser ODER genauso GUT SCHMECKT WIE!

Nicht was Du erwartest hast? Sehr gut!

Eine "Diät" die Dich von Tag zu Tag nervöser, aufgeriebener und schlecht gelaunt macht, ist weder ein Lebensstil noch eine dauerhafte Lösung.

Ein Plan soll Dir helfen dauerhaft die richtigen Entscheidungen zu treffen. Solche die in Dein Leben passen. Die Summe dieser Entscheidungen werden Dir DEINEN Erfolg bringen, versprochen.

Keine Ahnung wie? Fange hier, hier und hier an und wenn das nicht hilft – schreib mir eine Mail ☺

Wichtig, wie das Holea in ihrem Blog schreibt, Deine Entscheidung sollte immer von einem Ort der Liebe kommen. Dein Körper ist nicht Dein Feind und Du solltest mit ihm im Einklang dieses Ziel erreichen wollen, egal ob Muskelaufbau, Sixpack Training oder wieder Joggen gehen.

Wenn Du Deinen Körper nicht magst wenn Du anfängst, weshalb glaubst Du würde sich das ändern wenn DU an Deinem Ziel angekommen bist?

Fasting: Intermittend Fasting in der NY Times

Intermittend Fasting (IF) ist im Mainstream angekommen! Hugh Jackman und Benedict Cumberbatch sind nur einige Stars die sich dieses Konzept zu eigen machen um für ihren Lifestyle TOP auszusehen. Selbst der Jimmy Kimmel, ein Late-Night Talk Host in den US, folgt seit 2 Jahren der 5:2 Diät. Wofür er 5 Tage lang "normal" isst und an zwei Tagen nicht mehr als 500 kcal. Er sagt, IF verdankt er seinen Erfolg und neue Figur.

Ich weiss, dass es sich extrem anhört "Mahlzeiten" auszulassen. Vor allem in einer Welt die Dir sagt, dass Du mindestens 3 volle Mahlzeiten und 2-3 Snacks am Tag brauchst. Mittlerweile hat IF aber nicht nur Wissenschaftler sondern auch den Mainstream fasziniert. Warum würdest Du das hier sonst lesen, huh? ;)

Valter Longo, Direktor am Longevity Institute der südkalifornischen Universität (SoCAL), hat Fasten an Mäusen studiert und folgendes festgestellt. Mäuse die 2 – 5 Tage im Monat gefastet haben, zeigten reduzierte Biomarker für Diabetes, Krebs und Herzkrankheiten. Mittlerweile werden diese Studien auf Menschen ausgeweitet und haben ähnliche Resultate gezeigt.

Kritiker führen noch immer an, dass IF für den gewöhnlichen Alltag nicht praktisch genug ist egal welche Vorteile es sonst bringen möge.

Naja, dann hat da jemand wohl falsch angefangen und das Konzept nicht verstanden ☺ Ich und die meisten meiner Bären fasten jetzt bereits seit Wochen oder Jahre und ich kenne niemanden der wieder zurück möchte.

Wie, warum und weshalb würden diesen Newsletter sprengen, aber während eines Fatloss Plans zweimal VIEL scheint einfacher als 6-mal klein. Ausserdem spart es riesig viel Zeit sich nur noch um das Mittag- und Abendessen sorgen zu müssen.

Martin is Back und demnach wird hier in der Zukunft wieder mehr über IF im Alltag auftauchen, YAY!

[Link zum Artikel.](#)