



PALEO-LEBENSSTIL



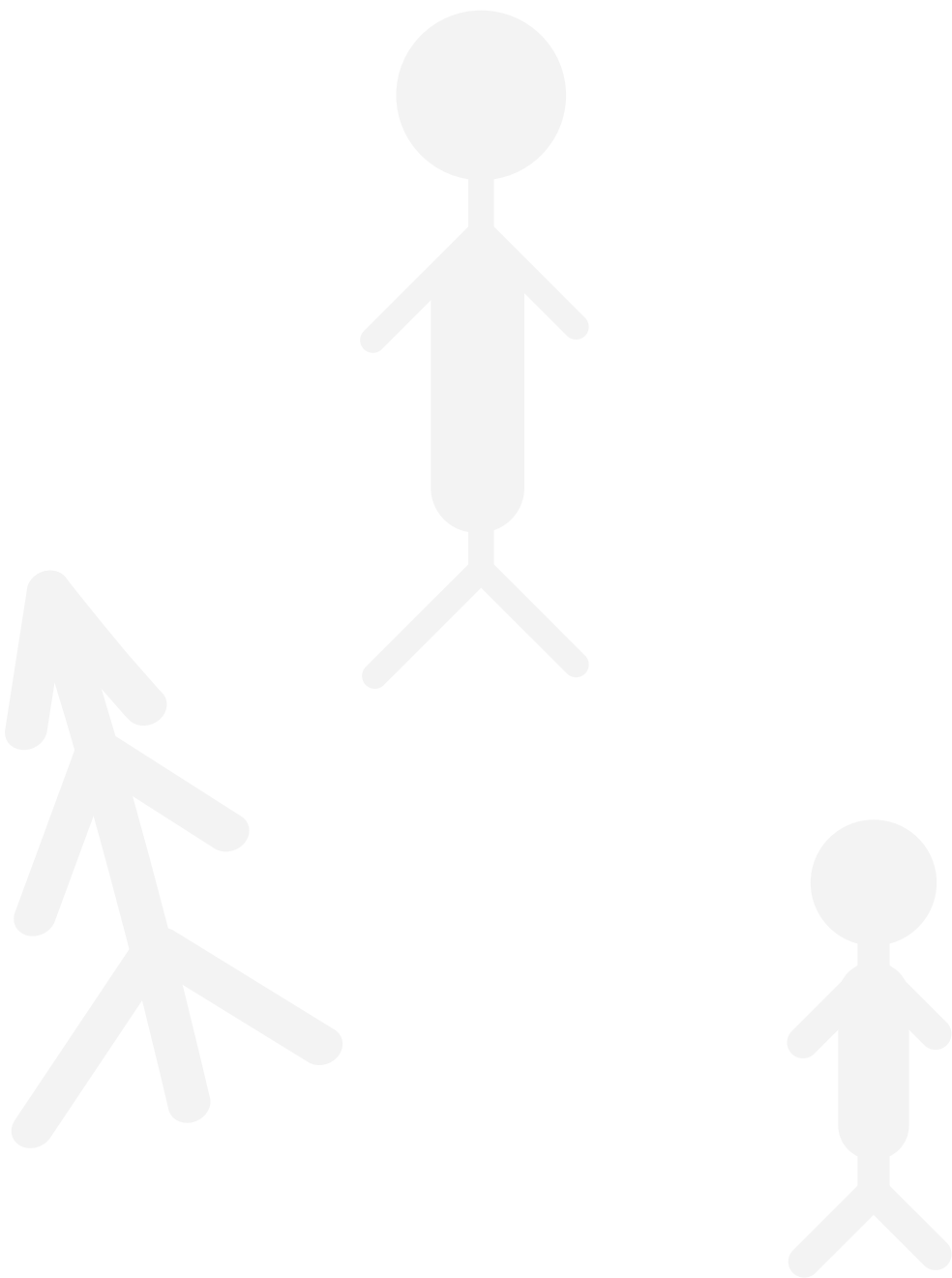
PALEO

Anleitung für Einsteiger

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Handbuch ersetzen nicht den medizinischen Ratschlag. Es sollte keine Handlung allein aufgrund des Inhalts dieser Information unternommen werden. Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Ernährungs- oder Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden, um sicherzustellen, dass es für Sie geeignet ist.

Die Informationen und Meinungen, die hier zum Ausdruck gebracht werden, sind nach bestem Wissen und Gewissen des Autors erstellt. Deswegen weisen wir an dieser Stelle darauf hin, dass wir keinerlei Haftung für die hier und in den weiteren Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen können. Weder für die Richtigkeit noch für die Wirksamkeit.



Impressum

© eBook: Paleo-Lebensstil Anke Wilke

2020

Alle Rechte vorbehalten.

Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlages.

Projektleitung: Anke Wilke

Covergestaltung: Grafik & Werbebüro @wmultimedia Anke Wilke

eBook-Herstellung: Grafik & Werbebüro @wmultimedia Anke Wilke

Auflage: 1. Auflage 2020

Fotos: Adobe Stock, Pixabay

Autorin: Anke Wilke

Zur Mühle 5, 25767 Tensbüttel-Röst

E-Mail: support@paleo-lebensstil.com

Weitere Informationen zum Impressum, AGB's oder DSGVO unter www.paleo-lebensstil.com

Paleo - Der gesündere Lebensstil

Wie Du vielleicht schon gehört hast, hat Paleo verschiedene Namen. Aber eines ist sicher: Paleo ist die ursprüngliche Essenskultur!

Jäger und Sammler gibt es sogar noch in der heutigen Zeit, und sie werden auch Wildbeuter und Feldbeuter genannt. Sie ernähren sich größtenteils durch die Jagd auf Wildtiere, den Fischfang sowie durch das Sammeln von wildwachsenden Pflanzen oder auch Kleintieren. Diese Lebensweise erfordert ein hohes Maß an Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und speziellen Kenntnissen.

Unsere Vorfahren lebten gefährlich, aber auch gesund. Sie kannten nicht die heutigen Krankheiten und vor allem nicht die zahlreichen chronischen Krankheiten. Dies ist schon mal ein wichtiger Grund, warum wir den Paleo-Lebensstil ernst nehmen sollten.

Ein weiterer Grund ist die evolutionäre Veränderung. Unsere Lebensmittel sind modern und der Zeit angepasst, also Fertiggerichte, Fertiglernsmittel etc. mit vielen unverträglichen Zusatzstoffen. Unser Körper hat sich dagegen nicht so rasant entwickelt, so dass wir viele moderne Lebensmittel gar nicht vertragen und viele Menschen zu Unverträglichkeiten neigen. Um es einfach zu sagen: Unser Körper kann nicht mit der modernen Ernährung Schritt halten.

Die ursprüngliche Ernährung unserer Vorfahren enthielt in der Regel durchschnittlich 65% tierische Proteine in Form von Wild und Fisch. Unsere heutige moderne Ernährung enthält sehr viele Kohlenhydrate aus Lebensmitteln auf Basis von Getreide oder auch Reis, zudem auch versteckte Kohlenhydrate und nur einen geringen Anteil an Eiweiß.

Es gibt viele fundierte wissenschaftliche Bücher über die Ernährung. Ich möchte Dir mit dieser Info nur die Richtung zu einem gesunden Lebensstil weisen. Die Informationen in diesem Buch ersetzen auch keinen medizinischen Ratschlag. Allein aufgrund des Inhalts dieser Information sollte keine Handlung unternommen werden. Bevor Du mit diesem oder einem anderen Ernährungs- oder Trainingsprogramm beginnst, solltest Du Dich an Deinen Arzt wenden, um sicherzustellen, dass es für Dich geeignet ist.

Vorteile

Natürlich ist es am Anfang schwer, seine alten Gepflogenheiten und die schnelle Küche aufzugeben. Aber in diesem Moment muss Du Dir die gesundheitlichen Vorteile vor Augen führen und Dir dann einfach Dein Lieblings-Paleo-Gericht kochen.

Du wirst schnell merken: Je länger Du dem Paleo-Lebensstil folgst, desto besser wird es Dir gehen. Deine Stimmung hellt sich auf, Deine Gesundheit wird besser und stabiler und Dein Energiepegel höher und langanhaltender.

Es kommt noch besser, denn Dein Immunsystem wird stärker, so dass Du nicht mehr so anfällig gegen für beispielsweise saisonale Grippe bist. Dein Gewicht wird sich automatisch reduzieren und Du bekommst schon nach kurzer Zeit einen flachen Bauch.

Durch den gesunden Lebensstil senkt sich Dein Cholesterinspiegel, und auch andere Blutdruckwerte pegeln sich auf ein gesundes Niveau ein. Um es kurz zu sagen, durch die moderne Ernährung erhöht sich leider das Risiko von modernen Krankheiten, wie z.B. Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes, Allergien und auch Alzheimer.

Der Paleo-Lebensstil fördert die Körperfettreduzierung und dadurch wird ein optimales Funktionieren Deines Körpers ermöglicht und gleichzeitig der Insulinspiegel gesenkt. Eine hohe Ausschüttung von Insulin fördert sonst eine Gewichtszunahme.

Durch diesen gesunden Lebensstil erfolgt automatisch eine proteinreiche Ernährung, die ein langanhaltendes Sättigungsgefühl hervorruft und gleichzeitig die Geschwindigkeit des Stoffwechsels erhöht. Dadurch kommen keine Heißhunger-Attacken auf! Ein gesunder Lebensstil ohne Unzufriedenheit und ohne ständiges Zählen von Kalorien oder Kohlenhydraten.

Paleo-Gerichte lassen sich einfach und leicht zubereiten. Auch im Restaurant kann man sich Paleo-Gerichte zusammenstellen lassen, so dass einem Treffen mit Freunden oder Familie nichts im Wege steht.

Auch auf leckere Paleo-Süßigkeiten oder Snacks musst Du nicht verzichten. Diese lassen sich schnell und einfach herstellen. Du siehst, Du kannst auch weiterhin viel Spaß haben und Dein Leben genießen!

Grundlagen

Natürlich hatten die Jäger und Sammler früher keinen strengen Zeitplan so wie Du und ich heute in der modernen Welt. Heute müssen oft beide Elternteile arbeiten und hinzu kommen noch die schulischen Verpflichtungen und Freizeitaktivitäten unserer Kinder.

Aber auch Du brauchst Deinen Freiraum, um Kraft zu schöpfen und vielleicht gelegentlich in Träumereien zu verfallen. Daher ist ein Treffen mit Freunden oder sogar eine Fortbildung für Deinen Job wichtig. Und dafür brauchst du Kraft, Energie und eine ausgewogene Ernährung.

Um alles unter einen Hut zu bekommen und Deinen Paleo-Lebensstil aufrechtzuerhalten, benötigst Du schon einiges an Grundwissen.

Als erstes solltest Du wissen, welche Lebensmittel Teil Deiner Paleo-Ernährung sind:

- » Tierische Proteine, also mageres Fleisch, Eier, Fisch und Schalentiere
- » Obst & Gemüse
- » Nüsse und Samen
- » Gesunde Fette, einschließlich Olivenöl und Kokosöl
- » Eine detaillierte Liste findest Du in meinem Nachschlagewerk.

Paleo ist ein fantastischer Lebensstil, bei dem die ganze Familie mitmachen kann. Also musst Du nicht für jeden einzeln etwas zubereiten, sondern kannst für Familie und Freunde zusammen kochen.

Das Großartige daran ist, dass Du dabei keine Lebensmittel abwiegen, keine Kalorien und auch keine Kohlenhydrate zählen musst. Einfach genießen und fertig!

Allerdings solltest Du auf einige Lebensmittel der Neuzeit verzichten, damit Dein Körper voller Energie und Kraft strahlen kann. Wenn Du auf diese Sachen verzichst, erhältst Du zusätzlich einen flachen Bauch, ein starkes Immunsystem und verlierst gleichzeitig einige Kilos.

Das wären:

- » Körner
- » Hülsenfrüchte
- » Kartoffeln
- » Milch und Molkereiprodukte
- » Verarbeitete Lebensmittel
- » Alle Lebensmittel, denen Steroide oder Antibiotika verabreicht wurden (soweit möglich)
- » Alle Süßstoffe, also Zucker, aber auch künstliche Süßstoffe

Dabei hast Du die Möglichkeit, einige Lebensmittel durch andere zu ersetzen. Dies wären zum Beispiel Kartoffeln durch Süßkartoffeln oder Mehle aus Körnern durch Mehle aus Nüssen und Samen.

Du siehst, Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Beachte jedoch folgende Faustregel: Esse viele gesunde Proteine (Fleisch, Fisch, Geflügel etc.) und nicht zu viel stärkehaltiges Gemüse.

Du möchtest eine erfolgreiche Ernährungsumstellung, die jede Deiner schon gemachten Diäten in den Schatten stellt?

Dann bist Du mit der Ernährungsumstellung Paleo – „Der gesündere Lebensstil“ genau auf dem richtigen Weg. Aber eine Ernährungsumstellung, eine Diät oder ein Fasten braucht immer einige Regeln, an die man sich halten und an denen man sich orientieren kann. So habe ich Dir einige Regeln oder besser gesagt Richtlinien notiert:

- » Bei jeder Mahlzeit solltest Du ausreichend Proteine und Kalorien zu Dir nehmen, um ein gutes Sättigungsgefühl zu verspüren.
- » Nimm regelmäßig Gemüse zu Dir – aber kein stärkehaltiges Gemüse.
- » Prüfe die Zutaten, wie Weizen und Konservierungsmittel, bei verpackten Lebensmitteln.
- » Nehme Obst, Gemüse und auch Nüsse in Deinen Ernährungsplan mit auf. Nüsse enthalten gesunde Fette und können in Maßen sehr nützlich sein. Das gilt auch für andere gesunde Fette, z.B. Avocados und Öle. Öle sollten aus Früchten oder Baumnüssen (Oliven, Avocado, Kokosnuss, Mandel, Walnuss, Haselnuss und Pekannuss) hergestellt sein.
- » Früchte und auch getrocknete Früchte sollten nur in kleinen Mengen verzehrt werden, da sie meist einen hohen Zuckergehalt besitzen.
- » Auf Kartoffeln und anderes Knollengemüse sollte verzichtet werden. Diese Lebensmittel können im rohen Zustand giftig sein, des Weiteren haben sie wenig Nährwerte und einen großen Anteil an Kohlenhydraten. Beim Verzehr dieses Lebensmittels kommt es häufig zu einem Zuckerspitzenwert. Als Kohlenhydratquelle können stattdessen Süßkartoffeln und Yamswurzeln konsumiert werden.
- » Als Getränke solltest Du pures Wasser oder Wasser mit frischer Zitrone, Tee oder schwarzen Kaffee trinken. Zuckerhaltige Getränke wie Limonade, aromatisches Wasser und Säfte sollten vermieden werden.

Faustregel:

Je echter die Lebensmittel sind, desto gesünder ist die Ernährung!

Lasse Deinen Traum Wirklichkeit werden und verwende Deinen Paleo-Lebensstil, um effektiv und gesund abzunehmen. Das Wichtigste an einer Diät ist, auf der einen Seite abzunehmen und auf der anderen Seite nicht die Muskeln zu verlieren. Das ist eine Balance, die man kaum mit einer beliebigen Diät einhalten kann, denn sie verzehrt meist auch Muskelmasse.

Bei einer Paleo-Diät sieht dies anders aus, denn bei Paleo nimmst Du mehr gesunde Proteine in Form von Fisch, Geflügel oder Fleisch zu Dir. Dadurch hast Du ein sehr gutes Sättigungsgefühl und keine Heißhunger-Attacken. Durch die großen Mengen an proteinreichen Mahlzeiten werden im Laufe Deiner Diät auch keine Deiner Muskelmassen in Mitleidenschaft gezogen. Proteine bilden in Deinem Körper Muskeln und Knochen und transportieren lebenswichtige Stoffe.

Hier einige wichtige Punkte für Deine Paleo-Diät:

- » Esse viel Gemüse, jedoch nur wenig stärkehaltiges Gemüse.
- » Esse viele Portionen Proteine, wie Geflügel, Schalentiere, Meeresfrüchte und Eier.
- » Verwende nur eine mäßige Menge guter Öle, etwas aus Kokosnuss, Avocado, Olivenöl und Walnuss (oder auch aus anderen Nüssen).
- » Wenn Du Gewicht verlieren möchtest, dann esse nur eine kleine Menge Obst. Am besten dann, wenn Du Probleme mit der Konzentration hast.
- » Stelle sicher, dass Du eine Deinem Gesundheitsziel entsprechende Menge an Nüssen und Samen zu Dir nimmst.
- » Verzichte vollständig auf frische Säfte und Smoothies, weil dadurch Dein Insulinpegel erhöht wird und Dein Körper einen großen Schuss Zucker erhält.

- » Trinke viel und ausreichend Wasser.
- » Trainiere und bewege Deinen Körper jeden Tag – wir sind keine sesshaften Wesen!

Um einen fantastischen Körper und einen effektiven Erfolg mit Deiner Paleo-Diät zu bekommen, solltest Du folgende Dinge nicht tun!

Tue dies nicht:

- X Esse keine Milchprodukte.
- X Esse kein Getreide.
- X Esse keine Stärke. Dies schließt Maisprodukte und Kartoffeln ein – die Ausnahme sind Süßkartoffeln.
- X Esse keine verarbeiteten Lebensmittel.
- X Esse keine Öle aus Mais, Baumwollsaamen, Erdnüssen, Sojabohnen, Reiskleie oder Weizenkeimen.
- X Esse keine Hülsenfrüchte, einschließlich Erdnüssen.
- X Esse kein oder nur wenig Salz und natriumreiche Lebensmittel.
- X Esse keine Lebensmittel mit hohem Glykämischen Index (GI)*, einschließlich Limonaden, verarbeitetes Getreide, Snacks usw.

* Der glykämische Index ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel.

Als Faustregel gilt: Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet wurde, desto höher ist sein GI und desto schneller steigt auch der Blutzuckerspiegel.

Paleo – Dein gesunder und erfolgreicher Lebensstil für das 21. Jahrhundert!

Um den richtigen Lebensweg für Dich und Deinen Alltag zu finden, solltest Du Dir einige Fragen stellen. Nur so kannst Du ohne Rückschläge erfolgreich und effizient Dein gesundes neues Leben beginnen!

Als erstes solltest Du herausfinden, was für Dich und Deinen neuen Lebensstil funktioniert. Wenn Du zum Beispiel eine viel beschäftigte Person bist, und aus Zeitmangel oder Gründen der Bequemlichkeit bis jetzt immer hochverarbeitete Lebensmittel gegessen hast, dann solltest Du Deine Mahlzeit vorausplanen und kochen. Hierfür solltest Du auch in Erwägung ziehen, in gute Behälter zu investieren.

Wenn Du dagegen zu Hause arbeitest, dann solltest Du überlegen, am Vorabend etwas mehr zu kochen und diese restliche Portion dann am nächsten Tag zu verwenden.

Zum Frühstück könntest Du auch beispielsweise ein kleines Omelett mit zerkleinerter Hühnerbrust und etwas gehacktem Spinat essen.

Mittags könntest Du die zerkleinerte Hühnerbrust und einen Salat mit Olivenöl und Apfelessig statt einem gekauften Dressing zubereiten. Gekaufte Dressings enthalten in der Regel ungesunde Öle, Aromen und Konservierungsmittel.

Du siehst, man kann auch Mahlzeiten genießen und seinen Paleo-Lebensstil beibehalten!

Falls Du mit Kollegen oder Freunden in ein Restaurant gehen solltest, dann lies Dir vorher mein Nachschlagewerk durch, denn auf jeder Speisekarte finden sich einige gute Paleo-Rezepte.

Falls Du nicht immer auf frisches Obst und Gemüse zurückgreifen kannst, dann halte Dir immer die Option für gefrorenes Obst und Gemüse aus Bio-Anbau offen.

Verwende meine Kochbücher, um eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung für Dich selbst zu garantieren. Denn nur eintöniges und langweiliges Essen lässt uns schnell vom Ziel abkommen!

Deine erfolgreichen 10 Schritte

Wie bei jedem positiven Lebensweg hängt der Erfolg vom Ergreifen und Durchhalten einer Maßnahme ab. Viele Menschen ergreifen eine Maßnahme nur teilweise – und dann ist das Durchhalten schier unmöglich.

Den ersten guten Vorsatz hast Du ja schon erfüllt, denn Du hast Dir meine Bücher gekauft.

Jetzt solltest Du Dir für eine gute Durchhalte-Strategie ein Ziel setzen. Ein gutes Ziel ist es, mindestens 30 Tage lang dem Paleo-Lebensstil zu folgen.

Warum 30 Tage? Weil am Anfang erst einmal eine gewisse Eingewöhnungsphase erfolgt. Und genau in dieser Phase solltest Du nicht aufhören und Dein Ziel nicht aus den Augen verlieren! Gerade am Anfang ist leider der Frust im Nachhinein umso größer.

Bitte denke daran, was für gesundheitliche Vorteile Dir Dein neuer Lebensstil bietet:

- » mehr Energie
- » besseres Schlafverhalten
- » klarere Haut
- » einen schlankeren Körperbau
- » und noch viel mehr ...

Tipp 1

Entferne jegliche Versuchungen. Um Dein Ziel zu erreichen, solltest Du sämtliche modernen Lebensmittel, einschließlich zuckerhaltiger Snacks, entfernen. Werfe die Lebensmittel nicht weg, sondern verschenke sie an Deine Freunde und Nachbarn. Somit weiß jeder gleich, dass Dein Vorhaben ernst zu nehmen ist. Und sie werden Dich dann auf jeden Fall unterstützen und Dein Vorhaben bekräftigen. So kommst Du nicht in die Versuchung, vielleicht doch noch „einen letzten Bissen“ von den ungesunden modernen Lebensmitteln zu naschen.

Tipp 2

Das Geheimnis eines jeden Erfolges sind kleine und auch erstrebenswerte Zielsetzungen. Und Du hast schon ein erstrebenswertes und auch einfaches Ziel, nämlich 30 Tage lang Deinem neuen Lebensstil zu folgen.

- » Spezifische Ziele bedeuten eine kleine Vision zu haben!
- » Messbare Ziele bedeuten, Deinem Ziel metrische Bedeutung, z.B. durch eine Zeitangabe, zu geben.

- » Vereinbartes Ziel bedeutet, gegenüber Deinem Ziel verpflichtet zu sein, ihm z.B. mit 100 Prozent zu folgen.
- » Realistisches Ziel bedeutet Dir und Deinem Ziel fair und freundlich zu begegnen.
- » Rechtzeitig bedeutet, Dein Ziel innerhalb eines Zeitrahmens zu erfüllen. Ziele sollten nämlich nicht unbefristet sein – sie können und müssen ein bestimmtes Ablaufdatum haben. Dadurch erhöht sich Deine Motivation, denn Deine Uhr tickt ...

Um Dein Ziel pünktlich und erfolgreich zu erreichen, bedarf es Deiner ganzen Konzentration und Aufmerksamkeit.

Ein intelligentes Ziel ist immer ein grundsolides Ziel, welches keinen Raum für andere Entscheidungen oder Abweichungen bietet außer Deiner Entscheidung, das Beste zu geben.

Wenn Du beispielweise mit Deinem neuen Lebensstil gleichzeitig etwas Gewicht verlieren möchtest, dann könnte Deine konkrete Zielsetzung wie folgt aussehen:

„Ich werde den Paleo-Lebensstil umsetzen und eine Diät 30 Tage lang befolgen. In dieser Zeit werde ich 3 Kilogramm abnehmen. Ich werde dies tun, indem ich am Montag, den xxx mit meinem neuen Lebensstil beginne und am xxx ende. Am Montag und am Mittwoch mache ich zusätzlich eine kleine Walkingtour von 5 Kilometern. Damit beginne ich am xxx.“

Vereinbare, wenn möglich, mit Deinem Partner oder einem Freund eine definierte Verpflichtung zu Deinem Ziel. Diese Person sollte in der Lage sein, Dich zu motivieren und Deine Vereinbarung regelmäßig zu überwachen.

Tipp 3

Deine Zielsetzung ist ausformuliert. Drucke sie Dir nun mehrfach aus. Hänge sie Dir an den Kühlschrank, an Deine Wohnungseingangstür, ins Büro etc. Warum? Falls Du z.B. von Deinem Lebensstil abweichen solltest, hängt Deine Vereinbarung direkt vor Deinem Kühlschrank und erinnert Dich an Deine Zielsetzung.

Genauso wird Dich Deine Vereinbarung an Dein Sportprogramm erinnern etc.

Diese ständige Erinnerung hilft Dir, Dein Vorhaben noch motivierter zu erfüllen. Deine kleinen Vermeidungsstrategien oder Ausreden haben damit keine Chance.

Tipp 4

Jeder Neuanfang braucht immer eine Portion Mut und Selbstvertrauen. Natürlich können Deine Familie oder Freunde Dir Mut zusprechen und Dein Selbstvertrauen bestärken. Aber eines haben wir im Leben gelernt: Dein inneres Selbstvertrauen kannst nur Du selbst Dir stärken! Je stärker dieses Selbstvertrauen ist, desto mehr kannst Du im Leben erreichen.

Um Dein Selbstvertrauen zu manifestieren, solltest Du Dir Dein Ziel täglich 5 Minuten vorstellen, also wie Du Deine 30-Tage Herausforderung schaffst. Zeichne Dir vor Deinem inneren Auge auf, wie gut Du nach dieser Zeit aussehen und wie gut Du Dich fühlen wirst.

Um Deine täglichen 5 Minuten Visualisierung zu erreichen, solltest Du morgens und abends folgende Übungen durchführen:

- » Suche Dir einen ruhigen Ort, wo Du 5 Minuten lang ruhig und ungestört sitzen kannst. Schalte Dein Telefon aus und lass bei Bedarf Deine Umgebung wissen, dass Du Dir 5 Minuten Zeit nimmst.
- » Schließe Deine Augen und atme langsam und gleichmäßig ein und wieder aus. Lasse Dich mit Deiner Atmung treiben, die immer langsamer wird. Falle in eine sanfte Welle, die die Küste zart streift.
- » Entspanne Dich weiter und lasse Deine Gedanken und Gefühle los. Treibe auf den Wellen und denke an nichts.
- » Wenn Du Dich vollständig ungestört und losgelöst fühlst, stelle Dir vor, wie Du Deine 30 Tage abgeschlossen hast und wie Du Dich dann fühlst. Welche zusätzlichen Ziele wie Gewichtsverlust, Fitnesslevel oder andere Veränderungen Du Dir vorgenommen hattest. Sieh Deinen Erfolg, fühle Deinen Erfolg und nimm Deinen Erfolg an.
- » Stell Dir vor, wie Du auf Dein Ziel hinarbeitest. Schau Dir Deine Bemühungen und Deinen Fleiß an, Deine kurzfristige Erfüllung sowie das daraus resultierende langfristige Glück.
- » Sieh Dir Deinen Moment an, in dem Du Deine 30 Tage umblätterst, und welcher Erfolg danach auf Dich wartet. Sieh, wie stolz Du bist, welche rosige Zukunft Dich erwartet mit Deiner neu gewonnenen Gesundheit.
- » Halte dieses Bild in Deinem Kopf fest und ruhe Dich dann einen Moment lang aus, während Du wieder zurück in die Realität kommst. Wenn Du Dich bereit fühlst, lasse Dein Ziel los und öffne Deine Augen. Steh danach wieder auf, strecke Dich und gehe Deinen alltäglichen Dingen nach.

Tipp 5

Neben Deinen Visualisierungsübungen solltest Du täglich einige positive Bestätigungen verwenden. Diese sind besonders hilfreich, wenn das Verlangen nach verbotenen Lebensmitteln erwacht und Du keine Zeit für Deine Visualisierung hast.

Dabei solltest Du Deine positiven Bestätigungen immer aussprechen. Ob laut oder in Deinem Innerlichen, das bleibt Dir überlassen. So wie es Dir gerade passt und die Situation erlaubt.

- » Ich werde nicht nachgeben. Ich werde Erfolg haben.
- » Wenn ich an meine Ziele festhalte, dann wird sich mein Leben verändern.
- » Jede Phase meines Körpers vibriert vor Energie und Gesundheit.
- » Ich bin es mir wert. Ich will nur das Beste.
- » Ich kann alles schaffen, was ich will, wenn ich konzentriert bleibe.
- » Ich bin stark.

Tipp 6

Damit Du mit Deinem neuen Paleo-Lebensstil Erfolg hast, solltest Du das Wesentliche über Paleo wissen! Lerne die Geschichte von Paleo sowie die der Jäger & Sammler. Erkenne die gesundheitlichen Vorteile dieser Esskultur.

Je besser Du verstehst, warum Getreide und Milchprodukte so schlecht für Deinen Körper sind und wie sich die menschliche Ernährung entwickelt hat, desto besser wirst Du Deine 30 Tage und die damit vereinbarten Gesundheitsziele einhalten.

Informiere Dich über Deinen Körper und das biologische und geschichtliche Verhalten der Evolution. Je mehr Du lernst, desto leidenschaftlicher und überzeugter wird Dein Handeln für Deinen neuen Paleo-Lebensstil sein.

Werde kreativ und entwickle neue Rezepte. Schreibe Deinen eigenen Menüplan und beziehe Deine Familie und Freunde mit ein. Teile Deinen persönlichen Fortschritt, Deine körperliche Wandlung und Deine Erfolge.

Tipp 7

Betrachte die 30 Tage wie ein Spiel, das es zu gewinnen gilt! Sobald Du es als eine lästige Pflicht ansiehst, wird es Dir zunehmend schwerer fallen, Dein Ziel zu erreichen. Bleibe daher handlungsorientiert und mache jeden Tag etwas Positives, um Dein Ziel zu erreichen.

Nehme meine Paleo-Kochbücher und kreiere Dir einen eigenen Menüplan. Sei kreativ und denke Dir eigene leckere Rezepte aus. Entdecke dabei neue Dinge von Paleo.

Kläre Deine Familie und Freunde über Paleo auf. Teile mit Ihnen Deinen Fortschritt und Deine körperlichen Wandlungen und Erfolge.

Vergiss dabei nicht Deine sportlichen Ziele. Stecke diese Ziele ruhig etwas höher. Oder probiere ein neues sportliches Ziel aus, von dem Du vorher nicht geglaubt hast, es erreichen zu können.

Tipp 8

Zeitmanagement für eine gesunde Ernährung bedeutet, dass Du Deine Mahlzeiten im Voraus planst und Dir selber gewährleistest, dass alle Zutaten dafür vorhanden sind. Gerade am Anfang solltest Du nicht improvisieren und Dich an Deinen Menüplaner halten, um nicht von Deinem Ziel abzukommen.

Wenn Du weißt, dass Du einen arbeitsreichen Tag hast, dann solltest Du Dir ein einfaches und schnelles Rezept ausgesucht haben. Oder Du solltest am Vortag etwas mehr gekocht haben, damit Du Dir Deine Mahlzeit schnell und unkompliziert zubereiten kannst.

Plane Dein Leben nach Deinem primären Ziel, um Deinen neuen Lebensstil nicht zu gefährden. Dadurch gibst Du Deinen Ausreden keine Chance. Mache Dir beispielsweise vorher eine Paleo-Mahlzeit to go, wenn Du weißt, es wird wieder ein langer Tag im Büro.

Zu viele Menschen denken sich eine kleine Entschuldigung dafür aus, dass das Leben ihnen keine Möglichkeit gebe, sich gesund zu ernähren oder Sport zu treiben, obwohl sie in Wahrheit Opfer einer schlechten Planung geworden sind. Wenn Du einen täglichen Zeitplan hast, dann kannst Du Dich unbeschwert daranhalten, und bist gleichzeitig der glücklichste Mensch!

Tipp 9

Belohnungen sind ein wesentlicher Bestandteil für eine verbesserte Motivation. Mach Dir eine kleine Freude und belohne Dich selber.

Das Wertvollste an Deinem Paleo-Lebensstil ist, dass Du nicht betrügen kannst und demzufolge auch nicht Deinen Fortschritt ruinieren kannst!

Mach Dir daher zwischendurch eine kleine süße Freude. Rezepte dazu findest Du in meinem Kochbuch. Du wirst wahrscheinlich schon gemerkt haben, dass man so gut wie alle Rezepte mit Paleo-Zutaten nachahmen kann – so auch Dein Lieblingsrezept!

Vergiss nicht, zwischen den Fitness-Tagen eine gebührende Ruhephase einzulegen. Und auch in einer Ruhephase kannst Du Dich mit einem süßen Paleo-Rezept verwöhnen.

Tipp 10

Nutze Dein erhaltenes Wissen und handle jetzt! Für einen gesunden Lebensstil und eine Diät, die keine ist! In meinen E-Mails habe ich Dir jegliche Informationen und Tipps offenbart, so dass Du nur noch Deinen Starttermin für Deinen neuen Lebensstil festlegen musst.

Viele Menschen neigen dazu, ein gewisses Grauen zu erzeugen, um den Start für eine neue Herausforderung zu verschieben. Was auch immer Du tun willst, halte Dich einfach an diesen fantastischen 30-Tages-Plan. Dein Ziel hast Du Dir schon festgelegt! Jetzt musst Du nur noch starten. Zögere nicht und unterschätze nicht die

Bedeutung Deiner Gesundheit, Deines Wohlbefindens und Deiner Fitness. Starte locker und entspannt morgen früh. Dir kann nichts passieren, solange Du meinem Plan, meinem Kochbuch und meinen Tipps folgst!

Schreibe ein Tagebuch!

Wenn Du handlungsorientiert bleibst, wird dies Deine Motivation zum Erfolg fördern und Dir helfen, Deine Versuchungen zu vermeiden. Schreibe ein Tagebuch über Deine 30 Tage mit Deinen Aktionen, Fortschritten, Gedanken und auch Rezepten auf.

Erstell Dein eigenes Ernährungsjournal und unterstütze Dich selbst damit. Zeichne Deine kompletten 30 Tage auf, was Du gegessen hast, welche Trainingsprogramme Du zu Deinem Erfolg benutzt hast. Wann Du meditiert hast, wann Du Dich belohnt hast, welche Rezepte Du neu kreiert hast, welche Rezepte Deine Lieblinge geworden sind usw.

» Vergiss nicht ehrlich zu Dir selbst zu sein. Nur so kannst Du erfolgreich sein.

Eine Herausforderung ist viel leichter zu bewältigen, wenn Du Tag für Tag und Aufgabe für Aufgabe annimmst und erfüllst. Kleine Schritte hin zu einem großen Ziel lassen die Herausforderung viel einfacher erscheinen. Krone regelmäßig Deine vielen kleinen Erfolge und Meilensteine mit einer süßen Leckerei.

Bringe Deinen Fortschritt auf Papier, somit bleibst Du motiviert und konzentriert! Das ist Deine eigene kleine Dokumentation Deiner persönlichen Reise.

Starte jetzt!