

INSIDER REPORT

„Die 3 schlimmsten Ernährungsfehler“



michael
stranak



Hallo und herzlich willkommen.

In diesem Report findest du die, meiner Meinung nach, 3 schlimmsten Ernährungsfehler und 3 Tipps dazu, wie du diese vermeidest.

Denn seien wir doch mal ehrlich; Ernährung findet täglich statt. Und täglich beginnt sie auf's Neue.

Aber achtest du täglich darauf, was du isst?! Also, ich nicht. Zumindest, nicht immer.

Aber, weißt du, was wirklich richtig cool ist?

Mit jeder Mahlzeit, die du zu dir nimmst, kannst du eine andere Richtung deiner Ernährung einschlagen.

Also starten wir mit den 3 schlimmsten Ernährungsfehlern.

Viel Spaß beim Lesen.

Ach ja, wer ich bin?



Mein Name ist Michael Stranak.
Ich bin gelernter Koch und angehender
Präventionsberater und Gesundheits-Coach.



Fehler #1: Wir essen zu fett!

Ich spreche hier nicht von sichtbaren Fetten und Ölen. Nein, ich spreche hier von den versteckten, oft unerkannten Fetten. Die ja meist auch noch gesättigt sind. Was wiederum heißt, dass sie sich in unseren Blutbahnen festsetzen und diese langsam, aber sicher verstopfen. Die sogenannten LDL-Fette, die uns insgesamt nicht guttun.

Aber wo sind sie enthalten?

Oft „versteckt“ in Wurst und Wurstwaren; sichtbar in fettem Fleisch. Aber auch panierte und frittierte Produkte solltest du meiden. Egal, ob Fleisch, Fisch oder Gemüse. Frittiert, ist frittiert.

Das Gleiche gilt für Plunder, Gebäck oder vermeintlich gesunde Kekse. Meide auch Käse oder Milchprodukte mit einem hohen Fettanteil. Und um gehärtete Fette, wie Butter, Schmalz und Back- und Frittierfette solltest du ebenfalls einen großen Bogen machen.

Tipp #1

**Achte auf den Fettgehalt
deiner Nahrung!**

Fehler #2: Wir essen zu viel!

Hast du dir einmal Gedanken gemacht, wie viele Kalorien du pro Tag benötigst? Nein?!? Na, dann pass mal auf.

Wieviel braucht der weibliche Körper?

Der Grundumsatz einer 45 Jahre alten Frau mit ungefähr 65kg beträgt 1400 kcal. Bei einer Größe von ca. 165cm.

Das ist der Energiebedarf, der zur Aufrechterhaltung des Körpers benötigt wird. Hinzu kommt noch der Leistungsumsatz.

Dieser setzt sich aus den Aktivitäten der jeweiligen Person zusammen.

Hier ein paar Beispiele:

- 8 Std Bürotätigkeit = ca. 800 kcal
- 8 Std mittelschwere Arbeit = ca. 1000 - 1200 kcal
- 8 Std körperlich schwere Arbeit = ca. 1800 kcal
- 30 Min Nordic Walking = ca. 250 kcal
- 45 min Hausarbeit = ca. 100 - 150 kcal

Welche Arbeit kann man in der heutigen Zeit noch als „schwere Arbeit“ bezeichnen?! Überwiegend haben wir doch eine eher nicht körperliche Arbeit im Büro am PC, o.ä..

Hier verbrennen wir also recht wenig Kalorien.

Kommt vielleicht noch das Fitness-Studio, das Nordic Walking oder ähnliches hinzu. Auch hier werden oft weniger Kalorien verbrannt, als man meint.

Ein Beispiel, was Frauen so über den Tag verteilt essen.

(alle Angaben sind geschätzt und variieren von Person zu Person)

Morgens: Müsli mit frischem Obst; ca. 300 - 400 kcal

Mittags: Salat mit Feta; ca. 500 - 600 kcal

Nachmittags: Plunder/ Süßes; ca. 400kcal

Abends mit der Familie warm: ca. 800 - 1000 kcal

Das macht summa summarum 2000 - 2400 kcal.

Und hier sind noch keine Getränke mitgerechnet, die meistens auch Kalorien enthalten.

Doch kommen wir nun zu Herren der Schöpfung.

Sieht es da besser aus? Wohl eher nicht.

Wieviel braucht der männliche Körper?

Der Grundumsatz eines 50 Jahre alten Mannes mit ungefähr 85kg beträgt 1950 kcal. Bei einer Größe von ca. 175cm.

Das ist der Energiebedarf, der zur Aufrechterhaltung des Körpers benötigt wird. Hinzu kommt noch der Leistungsumsatz. Dieser setzt sich aus den Aktivitäten der jeweiligen Person zusammen. Hier wieder ein paar Beispiele:

- 8 Std Bürotätigkeit = ca. 800 kcal
- 8 Stunden körperlich mittelschwere Arbeit = 1200 - 1400 kcal
- 8 Std körperlich schwere Arbeit = ca. 2000 kcal
- 30 Min Spaziergang = ca. 150 kcal

Auch hier, welche Arbeit kann man in der heutigen Zeit noch als „schwere Arbeit“ bezeichnen?! Kommt vielleicht noch die Mucki-Bude, das Joggen oder Biken hinzu. Auch hier werden oft weniger Kalorien verbrannt, als man meint.

Ein Beispiel, was Männer so über den Tag verteilt essen.

(alle Angaben sind geschätzt und variieren von Person zu Person)

Ein Beispiel, was Männer so über den Tag verteilt essen.

(alle Angaben sind geschätzt und variieren von Person zu Person)

Morgens: eine Wurstsemmel; ca. 300 kcal

Mittags: Schnitzel Wiener Art mit Pommes; ca. 1000 kcal

Nachmittags: Plunder/ Süßes ca.400kcal

Abends: Brotzeit/ Vesper/ mit der Familie warm; ca. 1000 kcal

Das macht summa summarum
ca. 2700 kcal.

Und hier sind noch keine Getränke mitgerechnet, die meistens auch Kalorien enthalten.

Tipp #2

**Achte darauf, wie viel
du täglich isst!**

Fehler #3: Wir essen zu sauer!

„Sauer“? JA! „Sauer“ heißt, dass dein „Säure-Basen-Haushalt“ aus dem Gleichgewicht gerät. Dieser „Säure-Basen-Haushalt“ regelt alle Vorgänge im Körper.

Vieles, was wir Tag für Tag zu uns nehmen, wird von unserem Körper „sauer“ verstoffwechselt.

Dazu zählen neben industriell hergestellten Lebensmitteln, auch Fleisch, Fisch, Milch, viele Getreidesorten, raffinierter Zucker, Süßigkeiten, aber auch Getränke, wie Kaffee, verschiedene Teesorten, Alkohol und Softdrinks.

Hier ein paar Fragen, die du für dich selbst beantworten kannst.

Sie gelten als Auslöser einer Übersäuerung.

Auslöser einer Übersäuerung:

- Trinkst du mehr als 2 Tassen Kaffee am Tag?
- Trinkst du des Öfteren Alkohol?
- Kommen in deiner Ernährung viel Fett und Zucker vor?
- Kommen in deiner Ernährung viele tierische Produkte (Eier, Milch, Butter, Fleisch, Fisch) vor?
- Leidest du unter psychischem oder körperlichem Stress?

Und? Wie sieht sie aus, deine Ernährung?

Hast du dich in den Fragen oft wiedergefunden?

Wenn ja, dann dürftest du dich auch in folgendem Absatz wiederfinden.

Beantworte die folgenden Fragen wieder für dich.
Sei ehrlich zu dir selbst.

Hier ein paar Anzeichen einer Übersäuerung:

- Bist du oft müde und antriebslos?
- Hast du ungewöhnlich oft mit Magenproblemen zu tun?
- Leidest du des Öfteren unter Kopfschmerzen?
- Kämpfst du mit unreiner oder trockener Haut?
- Leidest du unter einer gestörten Verdauung?

Denn eine solche Ernährungsweise hat zwangsläufig Folgen für uns.
Bei dem einen früher, bei dem anderen später.

Das sind oftmals die Folgen einer Übersäuerung

- Nieren-, Gallensteine
- Gicht
- Osteoporose,
Zahnprobleme (Entmineralisierung)
- Cellulite
- Muskelverhärtungen
- Migräne
- Arthrose
- Allergien, Pilzkrankungen

Doch wie entkommst du der „Säure-Falle“?

Tipp #3
Achte darauf, was du täglich isst!

Du möchtest etwas für deine Gesundheit tun?

*Dann vereinbare einen Termin zu einem kostenfreien
Call mit mir unter:*

kontakt@michael-stranak.com

**Viel Spaß
und Erfolg.
Und...
g'sund bleib'n!**

