



CovaFit®

*Tu dir Gutes!*

# CovaBalance Stoffwechselanalyse

Machen Sie Ihren Stoffwechsel fit!

*Anna Musterfreu*  
November 2016

## Inhaltsverzeichnis

1. Ernährung - Grundlage unserer Gesundheit .....	4
2. CovaBalance Stoffwechselanalyse Auswertungen & Berichte.....	7
3. Anwendung der CovaBalance Stoffwechselanalyse Lebensmittel-Listen.....	7
4. Ihre persönliche Auswertung – die Lebensmittel-Listen.....	9
5. Ihre persönliche Auswertung – die Mikronährstoff-Liste .....	15
6. Ernährungstagebuch .....	16
7. Tipps zur CovaBalance Stoffwechselanalyse.....	18

Muster CovaBalance Stoffwechselanalyse

Liebe Frau Anna Musterfreu,

wir freuen uns, dass Sie sich für die CovaBalance Stoffwechselanalyse entschieden haben und überreichen Ihnen hiermit Ihre persönlichen Ergebnisse!

Sie erhalten zwei Auswertungen:

- die Listen mit über 300 für Sie getesteten Lebensmittel, dabei Ihre „grüne“ Liste mit Ihren derzeit sehr gut verträglichen Lebensmitteln und
- Ihr individuelles Testergebnis zu den Mikronährstoffen die die Stoffwechsel - Umstellung Ihres Körpers unterstützen

Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

Sollten Sie Fragen haben kontaktieren Sie uns bitte per Telefon unter 01-890 55 05 oder gerne auch per Email an [office@covafit.com](mailto:office@covafit.com).

Wie können wir Sie noch unterstützen?

- Online-Coaching für den Einstieg mit ausführlicher Besprechung des Ergebnisses € 59,-
- Speziell für Sie kreierte Rezeptideen für eine Woche mit 7x Frühstück, 7x Mittagessen und 7x Abendessen € 69,-
- CovaBalance Plus mit Online-Tagebuch und wöchentlichem Check Up € 69,-/Monat
- Persönliches Coaching mit drei Sitzungen, Rezepten und Online-Tagebuch € 190,-

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen, Durchhalten und viel Genuss beim Essen!

Ihr Team der Gesundheitsplattform CovaFit®  
Mag. Christa Kirchmair

## 1. Ernährung - Grundlage unserer Gesundheit

Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt um gesund und fit zu sein die Nahrungsmittel, die optimal zu seinem Stoffwechsel passen.

### Unser Körper

Unser Körper gleicht einer biochemischen Fabrik, die nur mit besten Rohstoffen gut arbeiten kann. Er benötigt Nährstoffe, die in der richtigen Menge und der richtigen Qualität jeden Tag zugeführt werden sollten. Das ist in unserem Alltag jedoch oft nicht möglich. Wir sind überlastet, unser Körper meldet „Alarm“. Unverträglichkeiten und Krankheiten nehmen zu.

### Unsere Lebensmittel

Die von uns aufgenommenen Lebensmittel beinhalten wichtige Nährstoffe, die vom menschlichen Körper für eine normale Entwicklung und die Aufrechterhaltung der Gesundheit benötigt werden. Diese Nährstoffe sind Makro- und Mikronährstoffe.

### Makronährstoffe

Makronährstoffe sind die Energieträger der Nahrung und werden vom Körper zur Energiegewinnung benötigt. Man unterscheidet die drei Makronährstoffgruppen Kohlenhydrate, Proteine/ Eiweiße und Lipide/ Fette.

#### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind unsere wichtigsten Energieträger. Unser Körper muss Kohlenhydrate in einfache Bestandteile aufspalten, denn nur Einfach-Zucker wie Glukose können die Darm-Blutsschranke passieren und stehen dann als Energie zur Verfügung. Wir benötigen Kohlenhydrate für alle Aktivitäten wie zum Denken oder zur Muskelarbeit. Ein Mangel an Kohlenhydraten macht sich unter anderem durch schlechte Leistungsfähigkeit, mangelnde Ausdauer und Müdigkeit bemerkbar.

#### Proteine/ Eiweiße

Eiweiße sind Verbindungen aus Aminosäuren und dienen dem Körper als Baustoff. Sie werden zum Auf- und Umbau von körpereigenen Substanzen benötigt, zur Bildung von Muskeln, Hormonen und auch Glücksbotenstoffen. Es gibt keinen Proteinspeicher im Körper, daher ist die regelmäßige Deckung des Proteinbedarfs wichtig.

#### Lipide/ Fette

Fett ist neben Kohlenhydraten und Eiweißen ein Grundnährstoff. Es ist sehr energiereich und bindet und transportiert fettlösliche Vitamine. Es wird zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten unterschieden.

### **Mikronährstoffe**

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und sekundäre Pflanzenstoffe sind lebensnotwendige Substanzen, ohne die der menschliche Stoffwechsel nicht funktioniert. Sie sind maßgeblich an den biochemischen Vorgängen und Prozessen im menschlichen Körper beteiligt. Erleidet der Körper Mangel an einem oder mehreren dieser zentralen Nährstoffe kommt es zu Fehlregulationen innerhalb der Enzymreaktionen und somit unter anderem auch zur Begünstigung von chronischen Krankheiten.

Letztlich sind es die Mikronährstoffe, die man bei einer gesunden Ernährung heute genau unter die Lupe nehmen sollte, denn mit Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett sind wir gut versorgt, meist sogar zu gut.

### **Qualität unserer Nahrungsmittel**

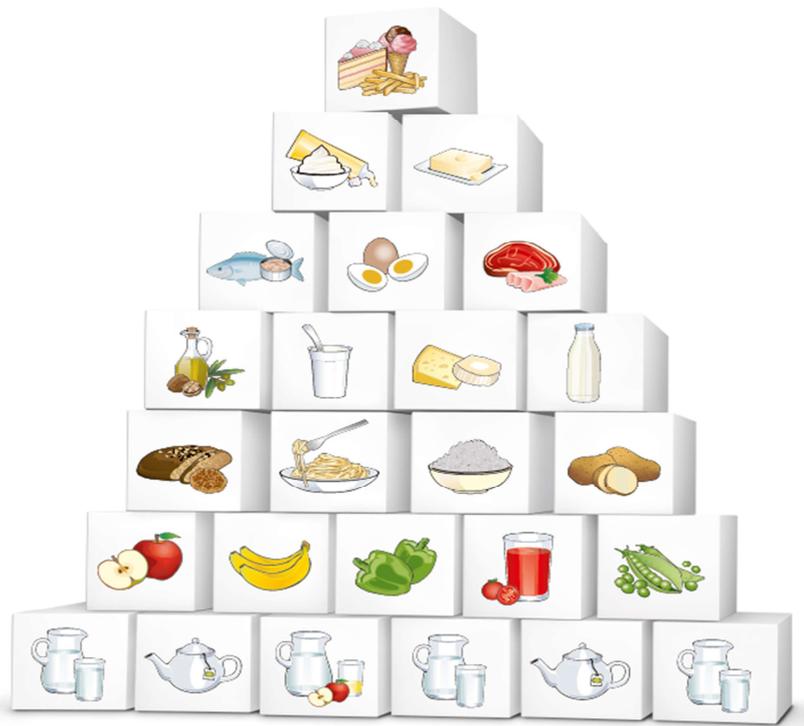
Die meisten Nahrungsmittel und natürlich auch die Fertigprodukte sind industriell verändert und haben dadurch wertvolle Nährstoffe verloren. Auch naturbelassene Produkte wie Salat, Obst, Gemüse weisen durch unreife Ernte, lange Transportwege und Lagerung einen enormen Vitalstoffverlust auf. Eine zusätzliche Belastung stellen chemische Rückstände durch Düngen, Spritzen, Konservieren usw. dar.

Die Umweltbedingungen haben sich in den letzten Jahrzehnten drastisch geändert. Abgase, Smog, und Ozon fordern den Körper 24 Stunden am Tag. Um sich vor diesen Schadstoffe zu schützen, braucht der Körper ausreichend Antioxidantien.

Greifen Sie wenn möglich auf regionale und Bio-Produkte zurück! Bitte verzichten Sie auf Fertignahrung und damit auch auf Zusatzstoffe und Konservierungsmittel!

Mit der **CovaBalance Stoffwechselanalyse** finden Sie zu einer ausgewogenen Ernährung und erkennen Lebensmittel, die zu Einschränkungen Ihrer Gesundheit und zu Gewichtszunahme führen.

Anhand Ihrer persönlichen Analyse können Sie sich Ihren persönlichen Speiseplan aufstellen. Wichtig ist dabei die Ernährungspyramide nicht außer Acht zu lassen. Sie bietet einen Überblick über optimale Mengenverhältnisse, lässt aber genügend Freiraum zur individuellen Gestaltung des Speiseplans und verdeutlicht auch, dass - abhängig von der Menge – grundsätzlich jedes Lebensmittel ein Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann.



analyse

### Die 7 Stufen zur Gesundheit

						
<b>Alkoholfreie Getränke</b>	<b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</b>	<b>Getreide und Erdäpfel</b>	<b>Milch und Milchprodukte</b>	<b>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier</b>	<b>Fette und Öle</b>	<b>Fettes, Süßes und Salziges</b>
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette, und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

## 2. CovaBalance Stoffwechselanalyse Auswertungen & Berichte

Ihre persönliche Auswertung besteht aus zwei Teilen:

- **Lebensmittel-Listen:** die Listen mit über 300 für Sie getesteten Lebensmitteln, dabei Ihre „grüne“ Liste mit Ihren derzeit sehr gut verträglichen Lebensmitteln
- **Mikronährstoff-Liste:** Ihr individuelles Testergebnis zu den Mikronährstoffen die die Stoffwechsel - Umstellung Ihres Körpers unterstützen

## 3. Anwendung der CovaBalance Stoffwechselanalyse Lebensmittel-Listen

So geht's:

a. **Die grüne Liste für Woche 1 bis 4**

Zu Beginn essen Sie vier Wochen ausschließlich Lebensmittel aus der grünen Liste. Alles was nicht in der Liste angeführt ist, soll nicht gegessen werden!

b. **Die gelbe Liste dazu ab Woche 5**

Ab der 5. Woche können Sie die auf dieser Liste aufgeführten Lebensmittel dazu nehmen. Wenn Sie sich mit der grünen Liste wohl fühlen bleiben Sie einfach dabei.

c. **Die rote Liste dazu ab Woche 9**

Ab der 9. Woche ist es möglich Lebensmittel aus dieser Liste nach und nach dazu zunehmen. Bitte zuerst mit den Lebensmitteln mit den niedrigen Zahlen anfangen, zuerst 1, dann 1,5 usw.

Muster CovaBalance Stoffwechselanalyse

**Wichtig, bitte beachten:**

- Trinken Sie täglich mindestens 3 l hochwertiges stilles Wasser.
- Beginnen Sie Ihren Tag in der Früh mit einem halben Liter warmes Wasser. Das kurbelt Ihren Stoffwechsel zusätzlich an.
- Essen Sie – mindestens - drei Mahlzeiten pro Tag! Die Umstellung der Ernährung ist keine Diät!
- Versuchen Sie viele verschiedene Sachen von der grünen Liste zu essen. Meiden Sie Einseitigkeit.
- Der Körper und unser Stoffwechsel brauchen Fette! Verwenden Sie vor allem die wertvollen Fette auf Ihrer Liste.
- Vergrößern Sie den Frischkost-Anteil an Ihrer Ernährung! Salate und Gemüse roh und gekocht von Ihrer grünen Liste sind wichtige Nährstofflieferanten.
- Lesen Sie die Zutaten auf den Lebensmitteln genau! Oft entpuppt sich z.B. ein Schafskäse als ein Schafmischkäse und ist damit nicht anzuraten.
- Führen Sie ein Ernährungstagebuch! Nur so ist es möglich Rückschlüsse zu ziehen.

**Sie möchten abnehmen bzw. Ihr Wunschgewicht erreichen?**

Haben Sie Geduld, setzen Sie sich realistische Ziele und rechnen Sie nicht mit einem Wunder. Gewichtsreduktionen sind nicht täglich an der Waage ablesbar. Wenn Fett verbrannt wird, lagert sich zunächst Wasser ein. Das Wasser braucht einige Zeit bis es die Zelle wieder verlässt. Bei konsequenter Anwendung der grünen Liste werden Sie mit einem gesunden Körper, mehr Vitalität und erhöhter Leistungskraft belohnt

Weitere Tipps zur Durchführung der CovaBalance Stoffwechselanalyse sowie eine Vorlage für Ihr Ernährungstagebuch finden Sie hinten in Ihrer Mappe!

Es wird darauf hingewiesen, dass es sich bei der verwendeten Methode um Verfahren aus der Erfahrungsmedizin und Naturheilkunde handelt, die nach heutigem Stand der Wissenschaft von dieser nicht anerkannt ist.

#### 4. Ihre persönliche Auswertung – die Lebensmittel-Listen

Ihre grüne Liste			
Lebensmittel	Notizen	Lebensmittel	Notizen
Eigelb		<b>Gemüse (roh)</b>	
Eiklar		Avocado	
<b>Fette</b>		Chicoree	
Distelöl		Chinakohl	
Kokosöl / Kokosbutter kalt gepresst/ naturbelassen		Eisbergsalat	
Kürbiskernöl		Endiviensalat	
Leinöl		Feldsalat, Vogerlsalat	
Margarine vegan		Frisee- Salat	
Olivenöl		Karotten	
Rapsöl		Kohl, Rotkraut, Weißkraut	
Sonnenblumenöl		Kopfsalat	
<b>Fleisch</b>		Lollo Rosso	
Ente		Meerrettich, Kren	
Hähnchen		Oliven (grün)	
Kalb		Oliven (schwarz)	
Kaninchen		Paprika gelb	
Lamm		Paprika grün	
Pute		Paprika rot	
Rind		Radicchio	
Rind, gedörrt		Rettich auch Radieschen	
<b>Gemüse (gekocht)</b>		Rucola	
Avocado		Salatgurke	
Blumenkohl, Karfiol		Sauerkraut	
Brokkoli		Sellerie	
Erbse		Tomaten	
Fenchel		Zwiebeln	
Gartenbohne, Fisole		<b>Getränke</b>	
Grünkohl		Kaffee (schwarz), Filterkaffee	
Karotte		Kokosmilch	
Kartoffel		Mandelmilch ungesüßt Gluten- u. Laktosefrei	
Kohl, Rotkraut, Weißkraut		Reismilch Natur Gluten- u. Laktosefrei	
Kohlrabi		Sojamilch Natur auch Tofu	
Kürbis / Hokkaido		Tee - Kräuter	
Lauch		Tee (grün)	
Meerrettich		<b>Getreideprodukte</b>	
Paprika (gelb)		Amaranth	
Paprika (grün)		Buchweizen	
Paprika (rot)		Chiasamen	
Pilze - Austernpilz		Dinkel Auszugsmehl	
Pilze - Champignon		Dinkelvollkorn auch Dinkelreis	
Pilze - Kräuterseitling		Haferflocken	
Pilze- Pfifferling		Haferschrot	
Rote Bete, Rote Rübe		Hirse	
Sauerkraut		Kokosmehl Glutenfrei	
Schwarzwurzel		Leinsamen	
Sellerie		Mandelmehl Glutenfrei	
Spinat		Quinoa	
Tomate		Reis	
Wirsing		Soja	
Wurzelpetersilie		Wildreis	
Zucchini			
Zwiebel			

Ihre grüne Liste				
Lebensmittel		Notizen	Lebensmittel	
<b>Gewürze</b>			<b>Molkereiprodukte</b>	
Anis			Butter	
Balsamico			Buttermilch	
Basilikum			Hartkäse	
Apfelessig			Schaffrischkäse Natur z.B. Quark, Joghurt	
Curry			Schafhartkäse	
Dill			Streichkäse, Schmelzkäse	
Himbeeressig			Weichkäse, Camembert, Brie, Münster usw.	
Honigessig			<b>Nüsse</b>	
Ingwer			Blaumohn	
Kerbel			Cashewkerne	
Koriander			Erdnuss	
Kurkuma			Haselnuss	
Majoran			Kokosnuss	
Nelken			Mandel	
Oregano			Paranuss	
Paprika			Pekannuss	
Petersilie			Pinienkerne	
Pfeffer (rot)			Pistazien	
Pfeffer (schwarz)			<b>Obst (gekocht)</b>	
Pfeffer (weiß)			Ananas	
Rosmarin			Apfel	
Safran			Banane	
Salbei			Blaubeere	
Salz			Granatapfel	
Schnittlauch			Grapefruit	
Senf			Kirsche	
Sojasauce			Mango	
Tabasco			Orange	
Thymian			Pfirsich	
Vanilleschote			Pflaume	
Wacholderbeere			Preiselbeere	
Weißweinessig			Rosine	
Zimt			Stachelbeere	
Zitronengras			Trauben	
Zitronenmelisse			Zitrone	
<b>Meeresfrüchte/Fisch</b>			<b>Obst (roh)</b>	
Dorade / Goldbrasse			Ananas	
Forelle/ Saibling			Apfel	
Kabeljau			Banane	
Pangasius			Blaubeere	
Scholle			Dattel	
Seelachs			Granatapfel	
Seeteufel			Grapefruit	
Seezunge			Himbeere	
Viktoriabarschfilet			Honigmelone	
Zander			Johannisbeere	
			Kirsche	
			Kiwi	
			Mandarine	
			Mango	
			Orange	

Ihre grüne Liste					
Lebensmittel		Notizen	Lebensmittel		Notizen
<b>Fortsetzung Obst (roh)</b>			<b>Süßmittel</b>		
Papaya			Honig ohne Zusatzstoffe		
Pfirsich			Kokosblütenzucker 100% Vegan		
Pflaume, Zwetschge			Reissirup Gluten- u. Fruktosefrei		
Rosine			Zucker, braun (natur), Rohrzucker		
Wassermelone					
Weintraube (blaue)					
Weintraube (weiße)					
Zitrone					

Muster CovaBalance Stoffwechselanalyse

Ihre gelbe Liste					
Lebensmittel		Notizen	Lebensmittel		Notizen
<b>Fette</b>			<b>Obst (gekocht)</b>		
Ghee, ayurvedisches Butterreinfett			Feige		
<b>Fleisch</b>			<b>Obst (roh)</b>		
Gans			Stachelbeere		
<b>Gemüse (gekocht)</b>			<b>Süßmittel</b>		
Artischocke			Agavendicksaft		
Aubergine					
Bohne (dicke), Saubohne					
Spargel					
<b>Gemüse (roh)</b>					
Brunnenkresse					
Kresse, Gartenkresse					
<b>Getränke</b>					
Espresso					
Tee - Früchte					
<b>Getreideprodukte</b>					
Erdmandelmehl Gluten-, Nuss- u. Mandelfrei					
Roggen Auszugsmehl					
Roggenvollkorn					
Sesam					
<b>Gewürze</b>					
Kümmel					
Pfeffer (grün)					
<b>Meeresfrüchte/Fisch</b>					
Breitling					
Welsfilet					

Muster Co

Ihre rote Liste			
Lebensmittel		Lebensmittel	
<b>Fette</b>		<b>Getreideprodukte</b>	
Arganöl	3,5	Cornflakes	1,5
gehärtete Pflanzenfette Palmfett	4,5	Gerste Auszugsmehl	6
Hanföl	8	Hartweizengries	1
Walnussöl	9,5	Maismehl	9
		Vollkornhartweizengrieß (Teigwaren)	2,5
<b>Fleisch</b>		Weichweizenvollkorngries	9
Hirsch	6	Weizen Auszugsmehl	6
Leber (Huhn)	1,5	Weizenvollkorn	4
Leber (Kalb)	5,5		
Leber (Rind)	7	<b>Gewürze</b>	
Leber (Schwein)	4	Bohnenkraut	9
Reh	8,5	Chili Grün	10
Schwein	7,5	Chili Rot	6,5
Wildschweinfleisch	2	Galgant	2
Ziege	3	Hefe	1,5
		Muskatnuss	2
<b>Gemüse (gekocht)</b>		Rotweinessig	4
Kichererbsen	3,5	Wasabi	9
Knoblauch	5,5		
Linsen	10	<b>Meeresfrüchte/Fisch</b>	
Mais	1	Aal	4,5
Mangold	3	Auster	9,5
Okra	5	Bückling	4,5
Pastinake	4	Calamares Natur	4
Pilze - Shitake	2,5	Garnele	4
Rosenkohl / Kohlsprossen	1,5	Heilbutt	8
Steckrübe	5	Hering	6
Süßkartoffel	4	Hering (rot)	9,5
Topinambur	8	Hummer	9,5
		Jakobsmuschel	8
<b>Gemüse (roh)</b>		Karpfen	1,5
Bärlauch	7	Krabbe	8
Champignon	7	Krebs	1
Essiggurke	7,5	Lachs	2,5
Knoblauch	7	Makrele	0,5
Kohlrabi	5,5	Miesmuschel	5,5
Lauch	4,5	Rotbarsch	9
Mangold	8	Sardine	3,5
Mungobohnensprossen	8	Schellfisch	2
Pastinake	10	Schwertfisch	8
Sangosprossen	9,5	Thunfisch	1,5
Steckrüben	5,5	Venusmuscheln	4
<b>Getränke</b>			
Bier	7		
Hefeweizenbier	6		
Kakao (mit Milch)	1,5		
Malzkaffee	7,5		
Tee (schwarz)	7,5		
Wein rot lieblich	1		
Wein rot trocken	4,5		
Wein weiß lieblich	5,5		
Wein weiß trocken	7		

Ihre rote Liste			
Lebensmittel	Werte	Lebensmittel	Werte
<b>Molkereiprodukte</b>			
Frischkäse, Hüttenkäse, Quark	3		
Doppelrahm, Schichtkäse, Ricotta	3		
Milch	7		
Milch (sauer) z.B. Joghurt, Sauerrahm, Kefir, Dickmilch	3		
Milch (süß), Dessert z.B. Pudding	4		
Mozzarella	7		
Sahne	4		
Schafmilch	2,5		
Stutenmilch	6		
Ziegenfrischkäse Natur z.B. Quark, Joghurt	8,5		
Ziegenhartkäse	5		
Ziegenmilch	9		
<b>Nüsse</b>			
Kastanie (Maroni)	4		
Walnuss	6,5		
<b>Obst (gekocht)</b>			
Aprikose	6		
Birne	6		
Brombeere	8		
Erdbeere	7,5		
Himbeere	9		
Quitte	2,5		
Rhabarber	4,5		
<b>Obst (roh)</b>			
Aprikose	1,5		
Birne	7,5		
Brombeere	10		
Erdbeere	9		
Feige	9		
Kaki	1,5		
Physalis	3,5		
<b>Süßmittel</b>			
Ahornsirup	7,5		
Stevia Natur	3		
Traubenzucker	4,5		
Zucker, weißer	3,5		
Süßware Bitterschokolade 85% Kakao	7,5		

## 5. Ihre persönliche Auswertung – die Mikronährstoff-Liste

Zusätzlich zu den Lebensmitteln werden bei CovaBalance Stoffwechselanalyse die idealen Mikronährstoffe und Kombinationen für die Zeit der Stoffwechsellumstellung bioenergetisch ausgetestet.

Die Vitalstoffmischungen optimieren die Stoffwechsellumstellung und stehen auch im Bezug zu dem feinstofflichen Energiesystem des Körpers. Die Steigerung von Vitalität und die biochemische Unterstützung des Stoffwechsels des Körpers stehen bei der Anwendung im Vordergrund. Wir empfehlen daher eine dreimonatige Ergänzung Ihres Speiseplans!

Mikronährstoffkombinationen	28.11.16	empfohlen
Vital D Forte	9,5	x
Vital C	8,5	x
Vital Zink	5,5	x
Multi Fit	5	x
Vital Q 10	4,5	
Clearing 1	1,5	
Reishi Vital	1,5	
Stress Release	1	

Höchster Bedarf = 10

Geringerer Bedarf = 0,5

Empfohlen werden daher in diesem Fall und zur täglichen Einnahme **Vital D Forte**, **Vital C** und **Vital Zink**.

Ihr persönlicher Plan könnte z.B. so aussehen:

**Morgens nüchtern:**

**Morgens:**

**Mittags:**

**Abends:**

Nähere Informationen finden Sie anbei. Bitte rufen Sie uns an. Wir besprechen gerne mit Ihnen Ihr persönliches Mikronährstoffkonzept.

## 6. Ernährungstagebuch

Wozu sollte ich ein Ernährungstagebuch führen?

Ein Ernährungstagebuch ist ein Hilfsmittel zu Ihrer Unterstützung! Es dient nicht nur zur Kontrolle, sondern ermöglicht Ihnen eine gezielte Sichtbarmachung und Rückschau zu Ihrer Ernährung.

Tipps im Umgang mit Ihrem persönlichen Ernährungstagebuch:

- Nehmen Sie sich eine Seite für jeden Tag– kopieren Sie die Vorlage!
  - Warten Sie nicht bis zum Abend, um aufzuschreiben was Sie essen und trinken.
  - Seien Sie ehrlich - es geht um Sie und nur um Sie.
  - Notieren Sie nicht nur die Tage, an denen es gut lief.  
Rückschläge gibt es, damit Sie von Ihnen lernen können. Nur so erfahren Sie etwas über Ihre persönlichen Schwachstellen. Denken Sie immer daran, dass Sie am meisten für sich lernen, wenn Sie das Tagebuch wirklich ehrlich führen: So können Sie entdecken, was Sie zum Naschen verführt und welche Situationen besonders "gefährlich" für Sie sind. Ein Ernährungstagebuch wird Ihnen zeigen, wo Ihre persönlichen Schwachstellen liegen: Ist es das Naschen zwischendurch, das späte Abendessen oder die Konditorei an der Ecke?
- ⇒ Notieren Sie die Mengenangaben in üblichen Haushaltsmengen, also z.B. ein Schöpfer Nudeln oder ein handtellergroßes Stück Fleisch. Sie brauchen die Lebensmittel nicht abzuwiegen! Das Ernährungstagebuch soll praktisch sein und zu Ihrer Unterstützung.

**Name:** \_\_\_\_\_

**Wochentag:** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_

**Befinden:** \_\_\_\_\_

	Wasser Menge	Speisen	Menge	Getränke	Menge
7 Uhr					
8 Uhr					
9 Uhr					
10 Uhr					
11 Uhr					
12 Uhr					
13 Uhr					
14 Uhr					
15 Uhr					
16 Uhr					
17 Uhr					
18 Uhr					
19 Uhr					
20 Uhr					
21 Uhr					
22 Uhr					

## 7. Tipps zur CovaBalance Stoffwechselanalyse

- ✓ Trinken Sie bitte täglich mindestens 3 l hochwertiges stilles Wasser.
- ✓ Gehen Sie mindestens 2 bis 3 mal in der Woche flott spazieren, walken, laufen oder Rad fahren. Bewegung ist für die Gesundheit essentiell!
- ✓ Sie müssen die Liste nicht auswendig lernen! Machen Sie sich eine Kopie Ihrer Liste und nehmen Sie sie mit. Stecken Sie sie in die Handtasche und legen Sie sich ein Exemplar ins Büro. Es ist nicht möglich sich alles zu merken und im Geschäft in der Hektik des Einkaufs kann man schon mal etwas vergessen.
- ✓ Räumen Sie Ihre Gewürzmischungen für drei Monate weit nach hinten. Erfahrungsgemäß passen die Mischungen nicht, es ist meist etwas von der roten Liste dabei. Das gleiche gilt für Suppenmischungen.
- ✓ Lesen Sie die Zutaten auf den Lebensmitteln genau! Oft entpuppt sich z.B. ein Schafskäse als ein Schafmischkäse und ist damit nicht anzuraten.
- ✓ Meiden Sie Fertiggerichte! Selten dass alle Zutaten passen und meist sind künstliche Zusatzstoffe dabei.
- ✓ Essen Sie Lebensmittel mit einer hohen Bioverfügbarkeit! Wenn Sie die Möglichkeit haben, kaufen Sie biologisch angebaute Lebensmittel bzw. möglichst frisches Obst und Gemüse.
- ✓ Trinken Sie in der Früh einen halben Liter warmes Wasser. Das kurbelt Ihren Stoffwechsel noch zusätzlich an.
- ✓ Versuchen Sie viele verschiedene Sachen von der grünen Liste zu essen. Meiden Sie Einseitigkeit.
- ✓ Essen im Restaurant ist oft nicht einfach. Selbst wenn die Hauptzutaten klar sind, die Gewürze und Fette hat man selten unter Kontrolle. Fragen Sie nach, bitten Sie um Verständnis, in guten Restaurants ist Weglassen oder Tauschen von einzelnen Zutaten möglich.
- ✓ Der Körper und unser Stoffwechsel brauchen Fette! Verwenden Sie vor allem die wertvollen Fette auf Ihrer Liste, meiden Sie tierische Fette.
- ✓ Führen Sie ein Ernährungstagebuch!
- ✓ Essen Sie drei Mahlzeiten pro Tag!
- ✓ Wenn Sie abnehmen möchten ist Kalorien zählen nicht nötig, essen Sie ausgewogen und achten Sie auf den glykämischen Index bzw. die glykämische Last der Zutaten bzw. der Mahlzeit.