



@DOMINIKZEIS

**ERNÄHRUNG IM
ALLTAG**



**DIE ERNÄHRUNG BLEIBT
AUF DER STRECKE?**

MIT SMARTEN TIPPS

DURCHSTARTEN

Immer mehr Begriffe kommen heutzutage in Zusammenhang mit unserer Ernährung auf. Ob Light, Zero, Veggie, High Protein oder kalorienreduziert.

Außerdem wird man aus den ganzen Inhaltsstoffen auch nicht mehr schlau.

Es gibt aber ein paar einfache Mittel und Wege gesunde Lebensmittel von ungesunden zu unterscheiden.



Wie wirkt sich die falsche Ernährung auf meinen Körper aus?

Durch die falsche Ernährung bekommt dein Körper nicht die Nährstoffe die er benötigt

→ Es folgen Schlappheit, Müdigkeit und die hast nicht die volle Kraft

→ Weitere Folgen können koronare Herzkrankheiten und Arteriosklerose sein

ACHTE JETZT AUF EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

WAS KANNST DU JETZT TUN?

**Du erhältst hier einfache Tipps und Tricks
um gesättigter, gesunder, fitter und ohne
Heißhunger durch den Tag zu kommen**

STARTE – JETZT!



ANAMNESE

**FANGE BEI DER
ERNÄHRUNGSANAMNESE
AN!**

**SCHREIBE DIR EINE WOCHE
LANG WIRKLICH ALLES AUF
WAS DU ISST UND TRINKST.**

**DIES ERZEUGT EIN
VERSTÄNDNIS DAFÜR, WAS
DU EIGENTLICH ZU DIR
NIMMST.**

**KOHLLENHYDRATE SIND
EIN WICHTIGER
ENERGIELIEFERANT.**

**FÜR EINEN AKTIVEN
ALLTAG, VOR ALLEM
WENN DU SPORTLICH
AKTIV BIST, WIRD DIR
OHNE KOHLLENHYDRATE
DIE ENERGIE FEHLEN**

KOHLLENHYDRATE





FETTE

**ACHTE AUF EINE GEREDELTE
FETTZUFUHR**

**FETT IST NICHT SCHLECHT!
NUR DAS VERHÄLTNIS DER
FETTE ZUEINANDER ZÄHLT.**

**NIMM VIELE MEHRFACH
UNGESÄTIGTE FETTE ZU DIR.**

**DAHER MEIN TIPP: ISS ZWEI
BIS DREI MAL PRO WOCHE
FETTIGEN FISCH**

**SIE NEHMEN DEN
WICHTIGSTEN PLATZ IN
UNSERER ERNÄHRUNG EIN.
DIE STRUKTUR UNSERER
ZELLEN WIRD ERST DURCH
PROTEINE MÖGLICH
GEMACHT.
ACHTE AUF EINE
GEREGELTE ZUFUHR – MAN
SPRICHT VON 0,8 BIS 1,5
G/KG KÖRPERGEWICHT**

PROTEINE



VITAMINE

A black and white photograph of fresh produce. In the foreground, there are several raspberries, a whole carrot, and some leafy greens like basil. In the background, there are more raspberries and a sprig of rosemary. The lighting is soft, creating gentle shadows.

**VITAMINE SIND GUT FÜR
WACHSTUM UND
GENESUNG.
AUßERDEM LASSEN SIE
DEN KÖRPER RICHTIG
FUNKTIONIEREN.**

**ACHTE DARAUF
AUSREICHEND OBST UND
GEMÜSE UND VOR ALLEM
ABWECHSLUNGSREICH
ZU ESSEN**

**BALLASTSTOFFE SIND SO
GUT WIE UNVERDAULICH.
DIES IST ABER NICHT
SCHLECHT!**

**LÖSLICHE BALLASTSTOFFE
ERZEUGEN EIN
SÄTTIGUNGSGEFÜHL,
WELCHES LANGE ANHÄLT.
DIES SCHÜTZT DICH VOR
HEIßHUNGERATTACKEN**

BALLASTSTOFFE



WASSER



OHNE WASSER KEIN LEBEN!

**DER KÖRPER BESTEHT ZU
EINEM GROßEN TEIL AUS
WASSER. DAMIT ER RICHTIG
FUNKTIONIERT WIRD
AUSREICHEND WASSER
BENÖTIGT.**

**AUßERDEM ERZEUGT WASSER
AUCH EIN
SÄTTIGUNGSGEFÜHL.
VERSUCHE MINDESTENS 1,5
LITER/TAG ZU TRINKEN**

**WENN DER HERD ODER
OFEN DOCH SCHON
LÄUFT, DANN MACH DIR
DOCH EINFACH MEHR ZU
ESSEN.**

**NIMM DIE ZWEITE
PORTION AM NÄCHSTEN
TAG MIT AUF DIE ARBEIT
UND LEBE GESUND!**





SNACKS

**VERSUCHE DEINE
SNACKS IN FORM VON
GEMÜSE UND NÜSSEN ZU
HOLEN.**

**NÜSSE LIEFERN DIR SEHR
GUTE FETTE UND
SÄTTIGEN AUCH.**

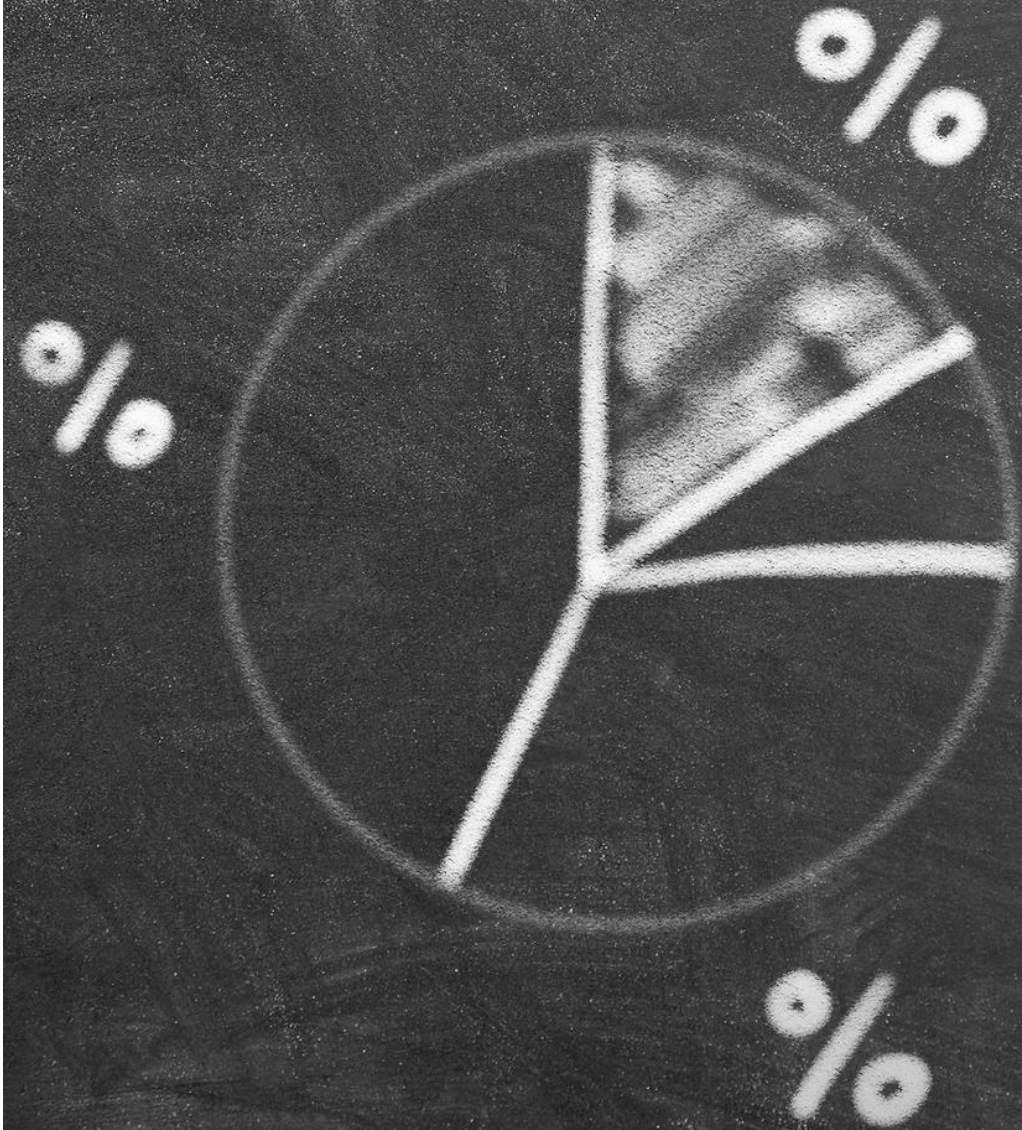
**ACHTE HIER ABER AUF
DIE KALORIEN!**

**80/20 IST IN FAST JEDER
LEBENSSTADIUM EINSETZBAR!**

**VERSUCHE 80% DEINER
ERNÄHRUNG DURCH
GESUNDE AUSGEWOGENE
NAHRUNG ZU ERREICHEN.**

**DIE ANDEREN 20%
KANNST DU DIR GERNE
AUCH MAL WAS GÖNNEN!**

80/20



MAGAZINE



**AUCH HIER GILT:
INFORMIERE DICH UND
BLEIB GESUND.**

**ES GIBT IMMER WIEDER
NEUE STUDIEN ÜBER
ERNÄHRUNG. AUßERDEM
FINDEST DU IN VIELEN
ZEITSCHRIFTEN NEUE
GERICHTE UND
MAHLZEITEN**

INSTAGRAM



HOMEPAGE



@DOMINIKZEIS

DOMINIKZEIS.DE

