



Vorbereiten – Wie du deinen individuellen Bedarf herausfindest

Schluss mit komplizierten Formeln.

So findest du deinen Bedarf – ganz intuitiv, alltagstauglich und lecker.

Du brauchst keine App, keine Nährwerttabelle und schon gar **keine Kalorienformel**, um herauszufinden, wie viel Essen „richtig“ für dich ist.

Was du wirklich brauchst?

 **Ein gutes Körpergefühl.**


 **Eine ausgewogene Basis.**

 **Ein bisschen Vorbereitung.**

Denn dein Körper ist keine Maschine – er ist ein intelligentes System. Er zeigt dir durch Hunger, Sättigung, Energielevel und Wohlbefinden ganz genau, was er braucht. Die Kunst ist: **Zuhören.**

Und das geht am besten, wenn du ihn mit echten, nährstoffreichen Lebensmitteln versorgst – in einer Struktur, die zu deinem Alltag passt.

Die Lösung liegt nicht im Rechnen, sondern im Vorbereiten.

 Mit einer ausgewogenen Ernährung nach dem Tellerprinzip (Gemüse, Proteine, gesunde Fette & komplexe Kohlenhydrate) gibst du deinem Körper alles, was er braucht – und lernst mit der Zeit intuitiv, **wie viel dir guttut.**

Und hier kommt ein echter Gamechanger ins Spiel:

Mealprep.

Wenn du dir ein paar Minuten Zeit nimmst, um deine Mahlzeiten für die nächsten Tage vorzubereiten,

- ✓ vermeidest du hektisches „Irgendwas-Essen“,
- ✓ behältst du einen besseren Überblick,
- ✓ und schenkst dir mehr Freiheit im Alltag – ganz **ohne Diätstress**.

Denn wenn du einmal spürst, wie gut es sich anfühlt, vorbereitet zu sein...
 ... fängst du an, Essen nicht mehr als „Problem“ zu sehen – sondern als **wundervolle Selbstfürsorge**.

- 👉 Starte mit kleinen Schritten: Ein gesundes Frühstück für die Arbeitstage. Eine vorbereitete Portion deiner Lieblings-Bowl. Ein bunter Salat im Schraubglas.
- 👉 Dein Körper wird es dir danken – mit Energie, Leichtigkeit und echtem Wohlfühl.

Du brauchst keine Zahlen. Du brauchst Vertrauen.
 In deinen Körper. In dich. Und in deinen Weg.

So könnte dein Wochenplan aussehen...

Wochenübersicht (Beispielwoche)

Tag	Ernährungsschwerpunkt	Bewegung	Fokus / Reminder
Montag	Viel Gemüse, Protein, wenig Zucker	30 Min. Spaziergang	Starte sanft – kleine Schritte zählen!
Dienstag	Gesunde Fette & Vollkorn	Leichtes Krafttraining	Iss bewusst & trinke genug Wasser 💧
Mittwoch	Intervallfasten (z. B. 16:8)	Yoga oder Dehnen	Atme tief durch – du machst das super!
Donnerstag	Frischer Salat + Fisch / Hülsenfrüchte	30 Min. Radfahren	Bleib dran – dein Körper dankt es dir!
Freitag	Zuckerfrei, dafür viele Ballaststoffe	20 Min. Heim-Workout	Feier deine Fortschritte 🎉
Samstag	Bewusst genießen (80/20-Regel)	Wandern oder längerer Spaziergang	Bewegung macht Freude!
Sonntag	Meal-Prep & Erholung	Stretching oder Ruhetag	Zeit für dich: Entspannt ist auch gesund.