



# Die Ernährungscouch

## Sofort-Tipps für Deine Ernährung

- Beginne jeden Tag mit einem großen Glas **Wasser**
- Erhöhe den Anteil von **Gemüse & Obst** bei jeder Mahlzeit
- **Salat** nicht vergessen
- Iss mehr **Hülsenfrüchte**
- Probiere statt Süßigkeiten & Chips mal **Nüsse & Trockenfrüchte**
- Nutze mehr **Kräuter, Gewürze & Saaten**
- Iss **Kartoffeln** statt Kartoffelerzeugnissen
- Entscheide Dich immer für **Vollkorn**
- Pflanzliche Öle & Fette: Nimm **Rapsöl** statt Sonnenblumenöl, nutze **Lein-** oder **Hanföl**
- Iss **wenig hoch verarbeitete Lebensmittel**
- Stille Deinen Durst mit **Wasser, ungesüßten Tees** oder **Schorle** nicht mit Softdrinks oder purem Saft



Das verbessert zusätzlich die Nährstoffaufnahme:

- **Vitamin C** fördert die Aufnahme von einigen Mineralstoffen z.B. Müsli + Orangensaft ( u. a. Eisen, Zink, Magnesium)
- **Vollkorn und Hülsenfrüchte** verbessert die Proteinversorgung z. B. Vollkornbrot mit Hummus, Vollkornnudeln + Bohnen
- **Gerbstoffe** können die Mineralstoffaufnahme **hemmen** z.B. Grünen Tee und Kaffee separat von Mahlzeiten trinken (u. a. Eisen, Zink, Magnesium)



Was Du noch tun solltest:

- Nicht rauchen
- Beweg Dich
- Nutze Bio, saisonal und regional
- So wenig Plastikverpackungen wie möglich



**Mache Dir bewusst, was, wie viel und wie Du isst. Beobachte die Folgen.**

Auch kleine Schritte sind Schritte. Schreib mir, welche Dinge Du umgesetzt hast und ob Du eine Veränderung feststellst. [kirstin@ernaehrungscouch.de](mailto:kirstin@ernaehrungscouch.de)

Bleib auf dem Laufenden:



[www.ernaehrungscouch.de](http://www.ernaehrungscouch.de)



[www.instagram.com/ernaehrungscouch](https://www.instagram.com/ernaehrungscouch)



[www.facebook.com/ernaehrungscouch](https://www.facebook.com/ernaehrungscouch)



**Es ist nie zu spät, sich besser zu ernähren!**

Deine

Kirstin

