

10 Tipps von Katia Venerito

ERNÄHRUNGSCOACH



Tellermodell

Nehme dir bei jeder Mahlzeit ausser bei den Snacks das Tellermodell vor



Wasser trinken

Trinke vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser pro Tag 1.5-2 Liter (es löscht den Heisshunger)



Insulinspiegel

Esse vor jedem Mittag oder Abendessen eine kleine Portion Gemüse (so geht der Insulinspiegel nicht direkt an die Decke)



Einkaufen

Versuche beim Einkaufen Organisiert, mit einer Liste zu gehen ohne andere Dinge fernab einzukaufen -> Vergiss die Snacks nicht



Meal Prep

Meal Prep -> denke Abends immer schon an den nächsten Tag und bereite dir das Frühstück am Abend vorher vor



Rezepte

Schreibe dir einige Rezepte auf die du gern hast und versuche die Fette und Kohlenhydrate mit gesunden Alternativen zu decken



Du musst nicht Hungern

Gesunde und Ausgewogene Ernährung bedeutet nicht Hungern, wir sind Menschen und keine Roboter



Bewegung im Alltag

Integriere die Bewegung in deinen Alltag auch in kleinen Schritten: Spaziergänge, Dehnübungen oder ein kurzes Workout können einen grossen Unterschied machen



Süssigkeiten

Hast du mal Lust auf etwas süsses -> es gibt immer eine gesündere Alternative



Selbstliebe

Du bist die Person mit der den Rest deines Lebens verbringen wirst - Liebe dich selber!



+41 78 948 68 46



nutrition@kvcoach.ch



www.kvcoach.ch



Bläsiring 160, 4057 Basel