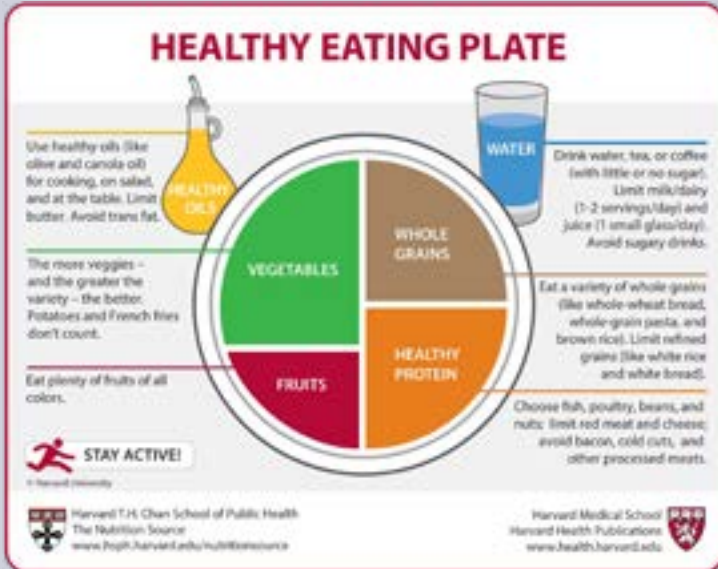




CHALLENGE



AUSWÄRTS ESSEN

DIE „HEALTHY EATING PLATE“ DER RENOMMIERTEN HARVARD MEDICAL SCHOOL MACHT ES UNS LEICHT, OHNE KALORIENZÄHLEN DAS ESSVERHALTEN ZU STEUERN.

Auf deinem Teller sollten immer **mindestens 50% Gemüse** (inkl. Etwas Früchte) liegen, dazu **gesunde Proteine** in Form eines Stücks Fisch, Poulet, Bohnen und Nüssen, sowie **eine Handvoll Kohlenhydrate** wie brauner Reis, Vollkornbrot etc., immer **in Vollkorn-Variante**. Der Kohlenhydrate-Anteil kann auch kleiner sein oder teilweise ganz weggelassen werden, wenn du Gewicht verlieren möchtest. Bei Fett und Ölen variieren und auf hochwertige, native / kaltgepresste Varianten setzen. Bei den Getränken ist Wasser immer das Getränk deiner Wahl.

Wichtig: das Brotkörbchen und Knabbereien links liegen lassen. Esse dich an Gemüse und Salaten mit leichter Sauce satt. Am besten machst du den Salat selber an, mit wenig Öl und Essig.



Poste Fotos deiner persönlichen Healthy Eating Plate auf unserer Facebook- und Instagram-Wall mit **#MyCoach** – wir freuen uns auf die Woche mit euch!