



## Warum sind 3 Hauptmahlzeiten pro Tag so wichtig?

3 gesunde Mahlzeiten

- sättigen zuverlässig und verhindern **Naschattacken**
- schützen dich vor **Inhaltsstoffen**, die dir nicht gut bekommen
- verhindern **Mangelscheinungen** durch Fehlernährung
- lassen dich satt werden und dein **Gesundheitsziel stabilisieren**
- sind dein **Grundfundament**, auf dem alles andere aufbaut

4 häufigste Probleme, die euch an der Einnahme von 3 gesunden Hauptmahlzeiten pro Tag hindern

- Du kochst zu wenig frisch wegen **Zeitmangel**
- Du bist viel auf **Reisen** und fällst dann aus dem Rhythmus
- Du hast soziale Verpflichtungen und **Einladungen**, wo du nur schwer steuern kannst, was du isst
- Du magst wenig bis kein **Gemüse** oder leidest unter **Blähungen** in Anschluss

Die folgenden 4 Wochen gehen wir jede Woche einer konkreten Problemstellung nach. Das Konzept der Challenges kennst du ja schon aus dem Programm: Gib jeder Challenge **1 Woche lang eine echte Chance** und setze sie jeden Tag um. **Behalte anschliessend für immer bei**, was du wichtig und möglich findest! Anschliessend kannst du an Details auch noch herumoptimieren, **bis die neue Gewohnheit perfekt in dein gesundes Leben passt!**



**3 gesunde  
Mahlzeiten  
umsetzen  
lernen**



## Warum sind 3 Hauptmahlzeiten pro Tag so wichtig?

3 gesunde Mahlzeiten

- sättigen zuverlässig und verhindern **Naschattacken**
- **schützen dich** vor Inhaltsstoffen, die dir nicht gut bekommen
- verhindern Mangelerscheinungen durch **Fehlernährung**
- lassen dich satt werden und dein **Gesundheitsziel stabilisieren**
- sind das **Fundament**, auf dem jeglicher gesunder Lebensstil aufbaut

3 häufigste Probleme, die euch an der Einnahme von 3 gesunden Hauptmahlzeiten pro Tag hindern, arbeiten wir die **kommenden 3**

### **Wochen in konzentrierten Challenges auf:**

- Du kochst zu wenig frisch wegen **Zeitmangel**
- Du hast soziale Verpflichtungen und **Einladungen**, wo du nur schwer steuern kannst, was du isst
- **Schmeckt mir nicht!**  
Deine Geschmacksknospen brauchen bezüglich Gemüse ein bisschen Nachhilfe: Du magst wenig bis kein Gemüse oder leidest unter Blähungen?

Die folgenden 3 Wochen gehen wir jede Woche einer konkreten Problemstellung nach. Das Konzept der Challenges kennst du ja schon aus dem Programm: **Gib jeder Challenge 1 Woche lang eine echte Chance** und setze sie jeden Tag um. Behalte anschliessend für immer bei, was du wichtig und möglich findest!



## Woche 1: Du kochst zu wenig frisch wegen Zeitmangel

Am Kochen führt kein Weg vorbei, wenn du nachhaltig Kontrolle darüber erhalten willst, was du isst. Gib dir etwas Zeit, diese neue Kochroutine zu erlernen! Wärest du nach dem ersten Fahrradfahr-Versuch nie wieder aufgestiegen, wärest du heute noch Fussgänger: also erneut auf in den Sattel! Wir üben Kochen diese Woche!

### Challenge #1: Wir essen jeden Tag frisch gekochtes Essen. Suche dir dazu eine Woche aus, in der du nicht reist.

Die mycoach-Wochen bauen schon stark Tricks ein, die dir Zeit sparen im Alltag:

- Nutze unbedingt die **Vorbereitungsrezepte** und die **Mittags-Rezepte auf der rechten Seite** der Rezeptkarten, mit denen du mittags auch frisch essen kannst. Den Menüplanungs-Service kannst du immer wieder bei uns nachbestellen.
- Nutze mehr **Tiefkühl-Gemüse**, sie sparen waschen, schälen und schneiden und **bestelle online** anstelle einkaufen zu gehen.
- Nutze vorgekochte Angebote aus dem **Frischeregal**: Linsen, Kartoffeln, Karotten, Kürbis, Sauerkraut, uvm. bieten sich an. Nichts Gemischtes oder in Sauce!
- **Tipp bei arger Zeitnot**: Kaufe die doppelte Menge der Einkaufsliste und koche die Rezepte doppelt: Die Einkaufsliste für den 2. Wocheneinkauf ergeben so 6 Tage frisches Essen mit 15 Min. Aufwand pro Tag! Das schafft jeder!



## Woche 2: Einladungen und soziale Anlässe hindern dich am Umsetzen?

Grundsätzlich eine Hürde, mit diesen Tipps kommst du aber gut durch Phasen mit vielen Parties, Einladungen und hast trotzdem Spass!

### Challenge #3: Einladungen meistern

einfacher ist es immer, selber einzuladen, weil du dann mehr Freiraum hast in der Gestaltung, aber das geht halt nicht immer, deshalb kommen hier die Challenge-Regeln

- Iss **vor dem Event** einen Apfel und ein paar Nüsse, um nicht ausgehungert anzukommen.
- **Alkohol:** Setze dir vor dem Event ein Ziel und halte dich daran. Bestelle Wasser oder ungezuckerte Virgin Drinks (ohne Alkohol) wie Tomatensaft, Ingwer-Rosmarin-Tonik, lass dich einfach beraten. Obstsaft ist leider keine ideale Wahl, da sie viel Zucker enthalten.
- Stelle dich weg von den **Häppchen**, falls es ein volles Menü gibt im Anschluss. Sonst isst du unkontrolliert mehr.
- **Alkohol oder Dessert:** eines von beiden - setzt dir das Ziel bewusst
- **Hauptspeise vom Buffet:** Mache dich im Pockeguide für auswärt essen schlau, wie du deine Teller ideal zusammenstellst
- **Hauptspeise vom à la carte:** Nutze Salate als Vorspeise, Hauptmahlzeiten mit Fisch oder Fleisch und wenig bis keine Sättigungsbeilage, wenn du nicht sehr hungrig bist. Frage beim Kellner einfach nach.
- Als **Dessert** tut es auch ein Espresso anstelle einer Süßspeise.



### **Woche 3: Irgendwie schmeckt dir gesundes Essen einfach (noch) nicht?**

Geschmack wird trainiert. Wir kommen zurück zum Vergleich mit Fahrradfahren: Immer wieder zurück in den Sattel! Probiere es immer wieder, aber nutze ein paar Tricks

#### **Challenge #4: Geschmacksknospentraining in 4 Schritten**

1. Suche dir ein **Gemüse deiner Wahl** aus, mit dem du das Training starten willst.
2. **Bereite es anders zu**, wie du es bisher gegessen hast: Probiere es mal roh / im Ofen mit Olivenöl etwas angeröstet / in der Pfanne mit Wasser gedünstet.
3. Nutze kleine **kulinarische Tricks zum Abrunden**: Curry-Saucen, Ingwer-Limette-Sojasauce, Aceto Balsamico mit Olivenöl, Tahini-Zitronen-Sauce können auch garstige Gemüse zu versöhnlichen Gerichten machen. Probiere es aus!
4. **Wieder mit Schritt 1 beginnen :)**

**Tipp: Hast du Blähungen** nach Linsen, Hummus und Co.? Gib eine Messerspitze Natron hinzu, das hilft den meisten über die Zeit hinweg, bis sich in deinem Darm die richtigen Einzeller-Helfer ansiedeln konnten, die dir mit der Verdauung der ungewohnten Nahrung helfen. Sei einfach geduldig mit dir!