

# Espresso Vitalis



## Makronährstoffe - Fette, Proteine & Kohlehydrate

VON SABINE PRAHER

Ich bin Mutter von zwei Kindern. Auch ich - so wie viele andere Mamas - war in den letzten Jahren mit den vielen strukturellen Veränderungen mit unseren Kindern im Schulsystem & Co sehr gefordert und phasenweise auch erschöpft.

Da habe ich mir immer wieder Fragen gestellt:

- Wie schaffen wir es, neue Energie zu gewinnen?
- Wie gelingt es uns, weniger von den Dingen aufzunehmen, die uns Energie rauben?

Sehr rasch erkannte ich, dass meine Energieräuber unter anderem übermäßiger Konsum an Kaffee, Milchprodukten und Zucker waren.

Ich schaffte es einige Male sogar für 3 Monate komplett auf Zucker (Industriezucker, Agavensirup, Honig, u.ä.) zu verzichten, aber immer wieder fiel ich, wenn auch nicht so viel wie zuvor, in alte Muster zurück.

Dank Doris entdeckte ich vor Jahren die Wichtigkeit von Omega 3 und durch meine Ausbildung zum Mikronährstoffcoach beschäftigte ich mich auch viel mit Omega 3.

War Omega 3 etwa das fehlende Detail?

Ich forschte und recherchierte, welche alternativen Produkte es gibt. Das Balance Konzept mit dem BalanceOil+ von Zinzino ist wegen dem enthaltenen Gehalt an EPA und DHA mit nichts vergleichbar und mit großem Abstand eines der hochwertigsten Produkte mit dem besten Preis-Leistungsverhältnis, das es derzeit gibt.



## Empfehlungen

- **Ausreichend Eiweiß:** 0,8 – 1 g pro kg Körpergewicht) aufgeteilt auf drei Mahlzeiten, um es auch aufnehmen zu können (etwa  $\frac{1}{4}$  deines Tellers)
- **Die richtigen Kohlehydrate** (viel mehr Gemüse - die Hälfte deines Tellers – bei Blattsalat gerne mehr), bei Getreide Vollkornprodukte wählen und vor allem auch die Menge an Getreide (auf maximal  $\frac{1}{4}$  des Tellers reduzieren)
- **Gesunde Fette:** 1g/kg Körpergewicht – maximal jedoch 60-80 g täglich (1 EL Öl sind etwa 15 g)



## Gut zu wissen

Die empfohlene Zufuhr für Proteine beträgt für Erwachsene (19 - 65 J) 0,8 g/kg Körpergewicht pro Tag.

Dr. Andrew Huberman (Professor an der Stanford University) spricht von 1g/kg Körpergewicht pro Tag.

Wenn du Muskelaufbau anstrebst, solltest du mehr Eiweiß zu dir nehmen – Huberman empfiehlt hier 1,5 bis 2 g pro kg Körpergewicht pro Tag. Eiweiß ist enthalten in Ei, Topfen, Fisch, Fleisch, generell Milchprodukten und Hülsenfrüchten.

Meine Familie und ich sind davon absolut überzeugt – besonders auch durch den Balance-Test - und haben es als täglichen, essenziellen Bestandteil unserer Ernährung integriert. Denn erst durch das optimale Omega 6:3 Verhältnis sind die Zellen durchlässig für unsere Nährstoffaufnahme und Müllentsorgung.

Bei meiner Suche nach mehr Eisen, Vitamin C, Zink, Magnesium in der Nahrung dachte ich an den gesunden Mix der "BIG 3", das simple und doch so geniale Trio der 3 Makronährstoffe:

- Kohlehydrate
- Proteine (Eiweiß)
- Fette

Ich erkannte, dass wir

- viel zu viel Kohlehydrate in Form von Brot, Gebäck, Pizza, diversen Weißmehlprodukten, Kuchen, Keksen, usw. (auch Zucker gehört zu den Kohlenhydraten)
- viel zu wenige gesunde Kohlehydrate (und dadurch auch Ballaststoffe) in Form von Gemüse und Vollkornprodukten
- viel zu wenig Proteine und
- oft die falschen Fette

zu uns nehmen.

Ich hatte nach dem Essen immer wieder Heißhunger auf Süßes. Durch eine erhöhte Gemüse- und Eiweißzufuhr, am besten bei jeder Mahlzeit, verging er wie von selbst, weil mein Körper besser mit Makro- und Mikronährstoffen versorgt war.

### **EINFACH SATT & GLÜCKLICH!**

Wenn mein Körper nach zusätzlichen Mikronährstoffen verlangt, greife ich gerne auf Xtend von Zinzino zurück.

Es zahlt sich aus, dich bewusst damit auseinanderzusetzen, was dein Körper benötigt und wie du mehr Eiweiß & Gemüse in deine Ernährung integrieren kannst.

DANKE an unsere Co-Autorin Sabine Praher deren Erfahrungen und Recherchen wir hiermit geteilt haben.  
[www.sabinepraher.com](http://www.sabinepraher.com)



Doris Aitzetmüller  
[www.von-herzen-doris.com](http://www.von-herzen-doris.com)

Gerald Fingerlos  
[www.fingerlos.at](http://www.fingerlos.at)

