



epigenetische Ernährungstipps – für mehr Vitalität

Bewusst epigenetisch Essen und Trinken

Der einfachste Grundsatz für ein epigenetisch ausgewogenes Essen ist aus allen Lebensmitteln abwechslungsreich auszuwählen. Wählen Sie diese nach Möglichkeit saisonal und regional aus. Essen Sie bewusst und mit Genuss.

KohlenhydratBewusst & wenig Zucker

Komplexe Kohlenhydrate bilden den Grundstock einer epigenetischen Ernährung. Sie sind in allen pflanzlichen Produkten enthalten und liefern neben Energie auch wichtige Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe.

- Wählen Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine Portion Getreideprodukte (möglichst als Vollkorn), Kartoffeln oder Hülsenfrüchte.
- Wählen Sie täglich drei Portionen Gemüse/Salat und ein bis zwei Portionen Früchte, Obst oder Beeren.
- Vermeiden Sie Zucker; achten Sie auf die versteckten Zucker in Getränken, Joghurts, Fruchtsäften, Fertigprodukten etc.

FettBewusst

Um optimal arbeiten zu können, braucht unser Körper hochwertige Fette.

- Wählen Sie pflanzliche Fette aus Nüssen, Rapsöl oder Olivenöl.
- Minimieren Sie tierische Fette und gehärtete Fette.

EiweissBewusst

Eiweisse (Proteine) stellen das Grundgerüst aller Zellen dar und sind unter anderem wichtig für die Haut, Muskeln, Knochen und die Organe.

- Wählen Sie zu jeder Mahlzeit eine Eiweissquelle, pflanzlicher oder tierischer Herkunft.
- Minimieren Sie den Fleischkonsum.

Bewusst Trinken

Durch Ausscheidungen und über die Haut gehen bei einem erwachsenen Menschen pro Tag rund 2.5 Liter Wasser verloren. Diese Menge muss wieder aufgenommen werden.

- Allgemeine „Faustregel“: Pro Kilogramm Körpergewicht benötigt der Körper 30 ml Wasser pro Tag, bzw. entsprechend mehr bei schweisstreibenden Aktivitäten.
- Wählen Sie Wasser, Mineralwasser und ungesüsste Getränke.

ZeitBewusst

Wählen Sie drei Mahlzeiten pro Tag (Frühstück, Mittag- und Abendessen) und lassen Sie die Zwischenmahlzeiten weg.

Bewusst bewegen und entspannen

Planen Sie genügend Alltagsbewegung ein (ca. 10000 Schritte) und 1 - 2 Stunden schweisstreibende Bewegung pro Woche.

Achten Sie auf ausreichend Schlaf und Entspannung.

Kennen Sie die Aktivität Ihres Stoffwechsels?

Wir haben den **EPICheck** entwickelt, welcher aufzeigt wie aktiv Ihr Stoffwechsel ist.

Wollen Sie mehr?

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, Apotheker, Drogisten, Therapeuten oder auf unserer Website nach unseren personalisierten epigenetischen Lösungen – **für Ihre Gesundheit**