

# UND SO KÖNNTE DEINE MINDFUEL-WOCHE AUSSEHEN

 FRÜHSTÜCK

 MITTAG

 ABENDESSEN

 <p>Porridge Cacao</p>	  <p>Chia Pudding Banana Cream Pie</p> <p>Protein and Greens Smoothie Cacao</p>	 <p>Whole Food Soup Tomato Basil</p>	<p><b>MONTAG</b></p>
 <p>Porridge Coconut</p>	  <p>Chia Pudding Creamy Vanilla</p> <p>Protein and Greens Smoothie Banana</p>	 <p>Whole Food Soup Super Green</p>	<p><b>DIENSTAG</b></p>
 <p>Porridge Original</p>	  <p>Chia Pudding Tart Raspberry</p> <p>Protein and Greens Smoothie Turmeric</p>	 <p>Whole Food Soup Indian Curry</p>	<p><b>MITTWOCH</b></p>
 <p>Porridge Cacao</p>	  <p>Chia Pudding Matcha Latte</p> <p>Protein and Greens Smoothie Cacao</p>	 <p>Whole Food Soup Red Velvet</p>	<p><b>DONNERSTAG</b></p>
 <p>Porridge Original</p>	  <p>Chia Pudding Dark Chocolate</p> <p>Protein and Greens Smoothie Banana</p>	 <p>Whole Food Soup Tomato Basil</p>	<p><b>FREITAG</b></p>

Die maximale tägliche Kalorienzufuhr beträgt 830 kcal am Tag. Die Sorten können frei kombiniert werden.

## Hol alles aus deiner MINDFUEL-Woche raus – es ist einfacher als gedacht!

Iss langsam und bewusst! Trinke immer genug (mind. 2 Liter Wasser/Tee) und übernimm dich nicht beim Sport – athletische Höchstleistungen sind während der 5 Tage nicht vorgesehen! Denk dran: Schlafen ist gesund – also sollte man auch 7 bis 8 Stunden pro Tag schlafen! Und ganz wichtig: Sei nicht zu streng mit dir! Je nach Energiebedarf kannst du zusätzlich einen Snack zu dir nehmen, wenn du wirklich richtig hungrig bist. Der Snack sollte genauso bewusst gewählt wie gegessen werden: Zum Beispiel ein paar Trockenfrüchte, eine Handvoll Nüsse, etwas Obst (Banane oder ein Apfel) oder ein gesunder Reisproteinshake.

## Und so geht's weiter

Nach den 5 Tagen gilt dasselbe, wie vor der Abnehmkur – lass es ruhig angehen und überfordere deinen Stoffwechsel nicht! Der Zeitpunkt wäre perfekt, deine Ernährung jetzt dauerhaft umzustellen. Iss so oft wie möglich frische Speisen, verzichte weitestgehend auf tierische Produkte und lass am besten auch die Finger von Genussgiften wie Alkohol, Nikotin und Koffein. Regelmässige Bewegung ist dabei genauso wichtig, wie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Versuch, ein paar dieser Hinweise einzuhalten, und schon wirst du dich über nachhaltige Ergebnisse freuen können!