

ALEXA / 14. SEPTEMBER 2018 / BODY & SOUL

## - 5 KG IN 4 WOCHEN: SO SIEHT MEIN ERNÄHRUNGSPLAN WÄHREND DER STOFFWECHSELKUR AUS



Nach meinem 1. Post über die Stoffwechselkur haben mich viele Leser nach meinem Ernährungsplan gefragt. Jede Kur wird von der Erfinderin des "Natural Weight Loss"-Programms Daniela Laubinger individuell geplant, aber ich möchte euch dennoch einige Beispiel-Gerichte zeigen.

Natürlich gab es auch kritische Stimmen. Vorab stelle ich also klar: Ich sage nicht, dass dünne Frauen glücklicher oder schöner sind. Ich persönlich möchte für mich nach zwei Jahren Kinderwunschbehandlung und einer nicht unkomplizierten Schwangerschaft wieder in meine alten Jeans passen und habe mir darüberhinaus vorgenommen eine Zeit lang keinen Alkohol zu trinken. Dafür brauchte ich ein Programm, das mir hilft.

Mittlerweile tut mir die NWL-Kur so gut, dass ich beschlossen habe, um eine weitere Woche zu verlängern und erst dann in die Aufbauphase zu gehen.

### So funktioniert die Stoffwechselkur

Um auch das klarzustellen: Der Gewichtsverlust passiert nicht durch ein Wunder, während man auf dem Sofa sitzt und Spax Bolo isst, und auch nicht nur dank der homöopathischen Spritzen, die man sich 3x die Woche setzen muss.

Der Trick ist es, bis auf zwei Scheiben Knäckebrot am Morgen, low-carb und fettarm zu essen und jede Art von Zucker zu vermeiden. Deshalb ist kaum Obst erlaubt.

Ich darf eine bestimmte Menge an Salat und Gemüse (Tomate, Brokkoli, Bohnen, Gurken, Champions, Blumenkohl, Spinat...) essen, dazu mageres Eiweiß wie Hüttenkäse, gegrilltes Hähnchen oder Light Mozzarella. Auch das Dressing muss fettarm sein, am besten man verwendet in der Küche nur frischen Zitronensaft und einen Hauch Raps- oder Olivenöl. Für mehr Geschmack nehme ich frische oder TK-Kräuter oder mache mir z.B. ein Ingwer-Soja-Dressing.

Falls mich die Lust auf etwas Süßes packt gibt es eine kleine Schüssel Magerquark, glatt gerührt mit Mineralwasser und Zitrone, dazu eine Handvoll Beeren. Vor dem Schlafengehen esse ich nochmal eine Portion Quark mit Zitrone, weil das die Fettverbrennung über Nacht anregt.

Über den Tag verteilt trinke ich stilles Wasser, eine spezielle Tee-Mischung, die u.a. Löwenzahn und Schachtelhalm enthält, Vitamin C und Kaffee mit Hafermilch (max. 250 ml).



Für mich was das ein großer Aha-Effekt, denn ich habe mich zuvor hauptsächlich von Dinkelbrot, Ziegenkäse, Lachs, Avocados, Eiern und Sushi ernährt. Zwischendurch gab es immer mal wieder Superfoods, etwa Griechischen Joghurt mit Honig, Goji-Beeren und Chiasamen.

Das ist zwar gesund, aber auch fett- und zuckerhaltig. Dazu kam fast jeden Tag mindestens ein Glas Alkohol, meistens Weißwein, Bier oder Rosé.

Jetzt trinke ich abends Tee. Das ist zwar nicht so lustig, aber man kann sich damit anfreunden.



Umso erstaunter war ich dann, dass während der Stoffwechselkur die Pfunde wie von selbst purzelten. Zuvor hatte ich mir immer wieder vorgenommen ENDLICH diese 5-7 Kilos wieder loszuwerden. Aber ich hatte kein Programm, das mir so geholfen hat, wie die Stoffwechselkur. Ein paar Tage stagnierte der Zeiger kurzzeitig auf der Waage. Daniela motivierte mich durchzuhalten und heute habe ich mein Ziel unter 70 kg zu wiegen fast erreicht. YES! Hier kommen die Beispiele für meine Ernährung:

#### Frühstück



2x Knäckebrot mit Quark, Gurken und Tomaten

Mittagessen



*Brokkoli, Tomate, Mozzarella mit 1 TL Öl*

Abendessen



*Vegane Gemüsesuppe mit Blumenkohl, Möhren, Bohnen, Kohlrabi und Erbsenschoten (sind eigentlich nicht erlaubt, habe ich trotzdem gegessen)*



*Babyleaf, Möhrenstampf, Tomate, gegrilltes Hähnchenfilet, Ingwer-Soja-Dressing*



*Romanasalat, Paprika, Fenchel (gedämpft), Thunfisch und frische Kräuter*



*Romanasalat. Grüne Bohnen (gekocht), Paprika, rote Zwiebeln, gegrilltes Hähnchen (vom Vortag)*



*Babyleaf mit Fenchel, Tomate, Mozzarella und frischen Kräutern*

Nach der Kur werde ich meine Ernährung auf jeden Fall dauerhaft umstellen. Mehr dazu im nächsten Post!

*[Unbezahlte Werbung]*

## Abendessen



*Vegane Gemüsesuppe mit Blumenkohl, Möhren, Bohnen, Kohlrabi und Erbsenschoten (sind eigentlich nicht erlaubt, habe ich trotzdem gegessen)*



*Babyleaf mit Fenchel, Tomate, Mozzarella und frischen Kräutern*

Nach der Kur werde ich meine Ernährung auf jeden Fall dauerhaft umstellen. Mehr dazu im nächsten Post!

*[Unbezahlte Werbung]*