



INHALT

Infos rund um die JoJo-Falle.

Die häufigsten Mythen über Diäten und Gewichtsreduktion.

5 Motivationstipps.

Wie du in nur 3 Schritten zu deiner Wunschfigur kommst.

**basefood**[®]
THE NUTRI SYSTEM



HILFE!

Warum nehme ich nicht mehr ab?





Kennst du das?

Du achtest schon länger auf deine Ernährung, um dein Wunschgewicht endlich zu erreichen, beschäftigst dich mit Kalorientabellen, meidest dies und das, aber.....es tut sich einfach nichts! Der Zeiger deiner Waage bewegt sich nicht mehr nach unten. Was ist bloß los?

Vielleicht bist du ja gerade in die JoJo-Falle getappt?

Was passiert beim JoJo-Effekt eigentlich im Körper?

Der JoJo-Effekt ist die Folge eines Kaloriendefizites bei einer Diät. Als Kaloriendefizit wird der Zustand bezeichnet, wenn du mehr Energie verbrauchst, als du deinem Körper durch Nahrung zuführst. Hierbei wird der Stoffwechsel auf Sparflamme geschaltet. Denn der Körper weiß nicht, dass die mangelnde Energiezufuhr absichtlich passiert. Er interpretiert dieses Kaloriendefizit als Hungersnot.

Viele Stoffwechselvorgänge werden daher auf Sparflamme gesetzt und der Grundumsatz sinkt.

Dies hat zur Folge, dass auch nach einer Diät der Energiebedarf verringert ist.

Essen wir wieder mehr, dann schlägt sich jede Kalorie zu viel auf der

Waage nieder. Der Körper saugt die Kalorien wie ein Schwamm auf.

Bei einer Blitzdiät purzeln deine Kilos tatsächlich nach wenigen Tagen. Wenn du dein Wunschgewicht erreicht hast und deine Ernährung von Spatzenportionen wieder auf „normale“ Mengen umstellst, sind die lästigen Pfunde im Nu wieder auf den Hüften:

Der JoJo-Effekt hat wieder zugeschlagen!

Durch eine schnelle Gewichtsreduktion verliert dein Körper vor allem eins: Muskelmasse.

Denn zunächst wird Eiweiß abgebaut. Durch fortlaufendes ständiges Abnehmen sinkt die Muskelmasse, der Fettanteil des Körpers steigt dadurch im Verhältnis an, selbst wenn man das nicht auf den ersten Blick sieht.



JoJo-Effekt: Stoffwechsel auf Sparflamme

Welche gesundheitlichen Schäden kann der JoJo-Effekt verursachen?

Starke und ständige Gewichtsschwankungen können gesundheitlich gefährlich sein. Menschen, die in der JoJo-Falle sitzen, haben ein höheres Risiko für Bluthochdruck, Diabetes Typ II und Osteoporose.



Kann ich den JoJo-Effekt verhindern und trotzdem abnehmen?

Der beste Schutz ist eine langsame Gewichtsabnahme: Höchstens 0,5 bis 1 kg pro Woche, so dass man nach 20 Wochen 5-10 Prozent des Ausgangsgewichtes verloren hat. Die letzten Pfunde, die man loswerden möchte, sind die hartnäckigsten. Aber wer länger am Ball bleibt und durchhält, kommt ans Ziel. Schließlich futtert man sich 20 Kilo auch nicht in einem halben Jahr an.

Zudem sollte man ergänzend über ein entsprechendes Workout die Muskelmasse erhöhen. Regelmäßiges Muskelaufbautraining ist zu einer Ernährungsumstellung eine sinnvolle Ergänzung : denn Ernährung und Bewegung sind Teamplayer. Es kommt einfach darauf an, Gewohnheiten nachhaltig zu ändern und zu einem neuen, gesünderen Lebensstil zu finden. Du solltest

deine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ändern. Und das kann dir auf Dauer sogar viel Freude bereiten, denn du erhältst dafür ein völlig neues Lebensgefühl.

Spielt es eine Rolle, in welchem Alter ich meine erste Diät gemacht habe?

Oft wird schon in jungen Jahren mit Diäten angefangen. Wer damit beginnt, verliert oft das natürliche Verhältnis zu Essen, Hunger und Sättigung.

Die Folge: Es manifestiert sich ein bestimmtes Essverhalten, JoJo-Zyklen wiederholen sich. Und desto stärker geht die Körpermuskelmasse zurück. Der Energiebedarf und der Grundumsatz der Betroffenen sinken so sehr, dass diese Personen dann wieder sehr schnell zunehmen.

Regelmäßiges Ab- und Zunehmen belasten den Körper ungemein!

Ein paar Zahlen

Wie viele Kalorien brauchen wir eigentlich?

Unser Energiebedarf lässt sich in **Grundumsatz** und **Leistungsumsatz** gliedern. Zusammen bilden sie den **Gesamtumsatz**, also die Menge an Energie, die unser Körper täglich verbraucht.

Der Grundumsatz

Der Grundumsatz ist die Menge an Energie, die der Körper bei völliger Ruhe und gleichbleibender Umgebungstemperatur von 28 Grad benötigt, um lebensnotwendige Funktionen wie Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf und richtige Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Und das 24 Stunden lang.

Faktoren wie Körperbau, Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht beeinflussen den individuellen Grundumsatz.



So ist der Grundumsatz zum Beispiel abhängig von dem Verhältnis von Muskelmasse und Körperfett. Muskeln verbrauchen dabei mehr Energie als Fett.

Vergrößert man also seine Muskelmasse durch sportliche Betätigung, erhöht sich dadurch automatisch auch der Grundumsatz.

Männer besitzen durchschnittlich mehr Muskelmasse und weniger Fettgewebe als Frauen, daher liegt ihr Grundumsatz um durchschnittlich zehn Prozent höher.

Doch auch der Hormonhaushalt, Stress, Fieber, Medikamente oder klimatische Verhältnisse beeinflussen den Grundumsatz.

Der durchschnittliche Grundumsatz

Der durchschnittliche Grundumsatz pro Tag liegt bei Frauen zwischen 1200 und 1500 kcal, bei Männern zwischen 1400 und 1800 kcal.

Der Leistungsumsatz

Der Leistungsumsatz beschreibt die Energie, die unser Körper innerhalb von 24 Stunden über den Grundumsatz hinaus verbraucht: durch körperliche und geistige Aktivität, durch Wärmeregulation, Schwangerschaft, Stillen, Wachstum oder Regeneration nach Krankheiten oder Verletzungen.

Der Gesamtumsatz

Der Gesamtumsatz setzt sich aus Grundumsatz und Leistungsumsatz zusammen.

Bei normaler körperlicher Belastung stellt der Grundumsatz den größten Teil des Energieverbrauchs dar.



Das Kaloriendefizit

Das Kaloriendefizit beginnt beim Unterschreiten des Gesamtumsatzes, der sich aus Grundumsatz und Leistungsumsatz zusammensetzt. Je größer das Kaloriendefizit ausfällt, umso größer ist der Stress für den Organismus.

Auf ein erhebliches Kaloriendefizit reagiert der Körper mit extremen Stress, Abbau von Muskulatur und der Drosselung des Stoffwechsels, also dem Abbau von Stoffwechselkapazitäten.

Nach dem Ende Kaloriendefizites ist der Gesamtumsatz somit geringer als zu Beginn der Diät.

Eine Gewichtszunahme (JoJo-Effekt) erfolgt bei gleicher Kalorienaufnahme schneller, als vor der Diät, da der Stoffwechsel gedrosselt ist. Es ist extrem schwierig, die hierdurch entstandene „Schädigung“ des Stoffwechsels wieder auszugleichen.

Die „Harris-Benedict-Formel“

Mit der "Harris-Benedict-Formel" kann man den Grundumsatz näherungsweise berechnen.

Bereits 1918 veröffentlichten J. A. Harris und F. G. Benedict die nach ihnen benannte Formel, in die das Körpergewicht, die Körpergröße und das Alter als Einflussfaktoren des Grundumsatzes eingehen.

Für Männer

Grundumsatz [kcal/24 h] =
66,47 +
(13,7 x Körpergewicht [kg]) +
(5 x Körpergröße [cm]) –
(6,8 x Alter [Jahre])

Für Frauen

Grundumsatz [kcal/24 h] =
655,1 +
(9,6 x Körpergewicht [kg]) +
(1,8 x Körpergröße [cm]) –
(4,7 x Alter [Jahre])



Die 10 häufigsten Mythen

Wie kann ich den Jojo-Effekt verhindern?

Die beste Vorsorge ist immer noch die: mit einer Kaloriendefizit-Diät sollte man gar nicht erst beginnen, um sein Gewicht zu reduzieren. Wer gesund und effektiv abnehmen möchte, für den ist eine langfristige Ernährungsumstellung auf natürliche Lebensmittel der beste Weg. In Verbindung mit ausreichender Bewegung, die die Gewichtsabnahme unterstützt - damit ist nicht „Spaziergehen“ gemeint - werden sich schnell Erfolge auf der Waage zeigen.

Die häufigsten Mythen über Diäten und Gewichtsreduktion

Darüber hinaus gibt es diese 10 Abnehm-Mythen über Diäten und Gewichtsreduktion. Sie führen oft zu Verwirrung und Frustration, weil langfristige Ergebnisse ausbleiben.

Mythos 1: Längere Zeit ohne Nahrung macht schlank

Einer der häufigsten Fehler ist es, den ganzen Tag auf das Essen zu verzichten. Das ist keine Lösung, gesund und dauerhaft Gewicht zu verlieren. Ein typisches Verhalten ist es, kurz oder gar nicht zu frühstücken, das Mittagessen wird oft ausgelassen, nachmittags einen Tee und abends, wenn der Hunger dann sehr groß ist, wird zugeschlagen. Wenn man den ganzen Tag auf Nahrung verzichtet, neigt man umso mehr dazu, das verpasste Essen nachzuholen, oft mit Lebensmitteln, die für die Gewichtsreduktion eben nicht förderlich sind.

Mythos 2: Körperliche Aktivität reicht aus, um Gewicht zu verlieren

Ein weiterer häufiger Fehler ist, zu glauben, dass Bewegung ausreicht, um Gewicht zu verlieren. Das stimmt nur dann, wenn du täglich mehrere Stunden intensiv Ausdauer- und Krafttraining betreibst - und das bitte auch im Urlaub und an Feiertagen. Natürlich spielt körperliche Aktivität eine wichtige Rolle in jedem Prozess der Gewichtsabnahme, aber ohne eine Ernährungsumstellung wird der Erfolg ausbleiben. Sport und ein von Profis erstellter Ernährungsplan sind die beiden Komponenten, die zur Wunschfigur führen.



Mythos 3: „FDH“ isst die beste Lösung, um sein Gewicht zu reduzieren

„FDH“ bedeutet „Futter die Hälfte“. Natürlich verliert man damit zu Beginn ein paar Pfunde - denn man isst ja nur die Hälfte der normalen Portionen. Auf Dauer ist diese Ernährungsform aber nicht empfehlenswert. FDH ist nichts anderes als eine kalorienreduzierte Diät. Der Körper gewöhnt sich an die niedrigere Kalorienzufuhr und daher kehren die abgespeckten Pfunde (siehe JoJo-Effekt) schnell zurück.

Mythos 4: Fehlinformationen über Lebensmittel und ihre Alternativen

Die Ernährungswissenschaft kommt immer wieder zu neuen Erkenntnissen. Was früher als gängige Lehrmeinung galt, ist heute längst überholt. Daher ist es umso wichtiger, dass du dich für ein modernes Ernährungskonzept entscheidest, wenn du abnehmen möchtest. Informiere dich ausführlich darüber. Häufig werden Fehlinformationen angenommen, wenn es darum geht, was man essen soll und was nicht. Viele Menschen essen zum Beispiel kein Brot mehr zu Beginn einer Ernährungsumstellung, stattdessen aber Kekse oder Knäckebrötchen. Lasse dich gut beraten, welche Alternativen es gibt. Viele Lebensmittel, die als Ersatz gegessen werden, sind genauso ungünstig, aber durch Fehl- oder Mangelinformationen werden sie ausgewählt.

Mythos 5: Mit Fasten kann man dauerhaft Gewicht verlieren

Der eigentliche Sinn des Fastens ist die Entlastung des Verdauungssystems und der Abbau von Stoffwechselendprodukten. Wer schon einmal gefastet hat, weiß, wie befreiend sich das anfühlen kann. Dabei geht auch der Zeiger der Waage nach unten. Für eine dauerhafte Gewichtsabnahme ist Fasten aber nicht geeignet.

Die verlorenen Kilos sind nach kurzer Zeit ganz schnell wieder drauf. Durch Fasten verliert man zwar schnell das eine oder andere Kilo, aber es wird nicht Fett abgebaut, sondern Muskeln. Das ist eine fatale Folge: denn die Muskeln sind der einzige Ort, wo Fett verbrannt werden kann.

Und wer häufig fastet, rutscht in die typische Karriere eines JoJo-Effektes.



Mythos 6: Vegetarier sind schlanker

Viele Nahrungsmittel können dick machen: Fleischlose Speisen sind nicht automatisch Schlankmacher. Viele Vegetarier essen oft Lebensmittel, die viel Insulin ausschütten und stoppen damit ihre Fettverbrennung.

Daher ist es gerade für Vegetarier und Veganer wichtig, ihre Lebensmittelauswahl professionell checken zu lassen.

Mythos 7: „Light Lebensmittel“ führen unweigerlich dazu, Gewicht zu verlieren

Wer sein Gewicht reduzieren möchte, wird schon fast magisch von den Werbeversprechen und Aufschriften wie z.B. „light“, „Diät“ oder „fettarm“ angezogen. Das Angebot an Produkten, die weniger Fett oder weniger Zucker enthalten, ist mittlerweile recht hoch. Es gibt fast kein Lebensmittel, welches es nicht auch in der „light“-Produktvariante zu kaufen gibt.

Diese Bezeichnungen täuschen vor, dass jeder, der auf Diät ist, mit diesen Produkten Kilos verlieren kann, ohne großartig auf etwas zu verzichten. Leider sind „light“ Produkte aber gar nicht so „light“. Light-Produkte locken den Verbraucher zwar mit Aufschriften wie „enthält weniger Kalorien“ oder „fettarm“, aber damit light-Produkte auch besser schmecken, geben die Hersteller mehr Zucker dazu. Ein schlechter Tausch für den Verbraucher!

Aus diesem Grund sollte jeder sorgfältig lesen, was auf der Liste der Inhaltsstoffe steht. Dabei zeigt sich oft, dass ein vermeintliches Light-Produkt doch ziemlich viel Zucker-Energie liefert.

Mythos 8: Nur Fett macht dick

Das stimmt so nicht: auch Kohlenhydrate und Eiweiß können dick machen und bei den Fetten ist entscheidend, welche Fette du zu dir nimmst und womit du sie kombinierst. Die richtigen Fette sind für unsere Gesundheit ganz wichtig und wertvoll. Streiche es auf keinen Fall von deinem Speiseplan, zumal manche Vitamine erst durch die Kombination mit Fett vom Körper verarbeitet werden können.



Mythos 9: Einfach auf den Körper hören

„Wer auf die Signale seines Körpers achtet, wird nicht zunehmen“. Leider funktioniert das so nicht. Denn im Laufe der Zeit hat sich unser Essverhalten verändert. Feste Essenszeiten sind in den Hintergrund gerückt, dafür gönnt man sich häufig hier und da einen Bissen zwischendurch. Der Hunger wird vorübergehend gestillt, oft mit Gebäck oder Süßigkeiten. Hunger- und Sättigungsgefühle gehen fließend ineinander über und der Körper kann keine eindeutigen Signale mehr senden.

Du kommst nicht drum herum: Wenn du abnehmen oder dein Gewicht halten möchtest, musst du genau darauf achten, was du isst und wann du isst.

Mythos 10: Problemzonen kann man wegtrainieren

Natürlich hilft Sport und gerade die Kombination von Kraft- und Ausdauertraining dabei, schlank zu werden oder zu bleiben. Allerdings kannst du noch so viele spezielle Übungen machen: wo der Körper abnimmt, entscheidet er ganz individuell und alleine.

Während manche Menschen mit Fitnesstraining schnell am Bauch abnehmen, nehmen andere mit dem gleichen Training eher an den Beinen ab. Man kann aber mit speziellen Übungen bestimmte Bereiche am Körper „definieren“ und straffen.

Sport sollte immer unterstützend zur Gewichtsreduktion durchgeführt werden.



Damit du während deiner Gewichtsreduktion voller Motivation am Ball bleibst, haben wir hier 5 Tipps für dich zusammengetragen.

5 Motivations- Tipps

Motivationstipps

Weiter erhältst du nun fünf Motivationstipps an die Hand, die dich dabei unterstützen sollen, dein Ziel, deine Wunschfigur, zu erreichen.

Wenn du wirklich erfolgreich dein Gewicht reduzieren willst, dann benötigst du vor allem eines: viel Motivation.

Deine eigene Motivation wird dich während der Abnehm-Phase antreiben und zum Ziel tragen.

Wenn du die Motivation nicht konstant aufrecht erhalten kannst, ist dein Projekt „Ich will abnehmen“ von vornherein zum Scheitern verurteilt.

1. Motivationstipp: Setze dir ein klares und realistisches Ziel

Überlege dir ganz genau, welches Gewicht zu erreichen willst und ob das für dich auch erreichbar sein kann. Wie fühlt sich dein Ziel an? Kannst du es dir vorstellen oder fällt dir das eher schwer?

Ein klares Ziel ist für das Abnehmen sehr wichtig. Es gibt dir eine gewisse Richtung vor. Bist du schon mal in den Urlaub gefahren, ohne vorher zu wissen, wo es hingehet?!?

Darüber hinaus wirken Ziele auch ähnlich wie Magneten. Wenn dein Ziel immer näher rückt, dann hast du immer mehr Willenskraft, es zu erreichen. Sind erst einmal die ersten Pfunde gepurzelt, dann wirst du hochmotiviert sein, auch noch die letzte Hürde zu schaffen.

Wie formulierst du also dein Ziel richtig?

Die 4 wichtigsten Kriterien für ein wirkungsvolles Ziel

1. Das Ziel muss klar formuliert sein.

Wie viel Kilogramm möchtest du bis zu einem bestimmten Zeitpunkt wiegen?

2. Das Ziel muss in dir ein tolles Gefühl auslösen.

Es ist wichtig, dass du dein gewähltes Ziel auch wirklich erreichen willst und es dir positive Emotionen bereitet, wenn du daran denkst.

3. Das Ziel muss realistisch/

erreichbar sein. 7 kg in einer Woche zu verlieren ist weder realistisch noch mit einer gesunden Gewichtsreduktion verbunden.

4. Das Ziel muss positiv formuliert sein.

Überlege dir, welches Ziel, welches Gewicht, du erreichen willst und nicht, wieviel du nicht mehr wiegen willst. Formuliere deshalb das Ziel **hin** zu deinem Wunschgewicht und nicht weg von deinem aktuellen Gewicht.



Halte dein Ziel schriftlich fest!

Deine Zielformulierung könnte zum Beispiel so lauten:
„Am 31.12.2018 wiege ich 65 kg.“

Aufgabe

Setze dir sofort dein erstes Abnehm-Ziel und schreibe es dir auf. Schau dir dein Ziel jeden Tag an. Reflektiere, was du bereits erreicht hast und woran du noch arbeiten musst.

2. Motivationstipp: Vertraue dir selbst und denke positiv

Sorge für ein positives Mindset! Dein Denken hat Einfluss auf dein Handeln. Je häufiger du positiv denkst, desto motivierter bist du und die Gewichtsreduktion wird dir gleich viel leichter fallen. Negative Gedanken führen zu negativen Handlungen und Demotivation. Jammern und nach Ausreden suchen sind mit die größten Motivations-Killer überhaupt. Vermeide den Austausch mit Menschen, die über ihr Leid klagen, weil sie es wieder nicht geschafft haben, abzunehmen.

Die STOP-Technik gegen negatives Denken

Achte auf DEINEN inneren Kritiker: was sagst und denkst du über dich und dein Ziel? Immer, wenn du dich dabei erwischst, etwas Negatives zu sagen oder zu denken, sage laut „STOP! Schluss damit!“

Formuliere deine negativen Aussagen in positive um und arbeite daran, immer häufiger positiv zu denken. Du wirst nach einer Weile immer schneller bemerken, wenn dein innerer Kritiker wieder negativ zu dir spricht. Und umso schneller wirst du positive Formulierungen finden.

Und umgebe dich mit Menschen, die an dich glauben und dich motivieren, dabei zu bleiben.



3. Motivationstipp: Genieße den Weg zum Ziel

Viele Menschen glauben, dass Abnehmen schwer und eine Quälerei ist. Sie sind sicher, dass sie während einer Ernährungsumstellung auf alle schönen Dinge des Lebens verzichten, um erfolgreich ihr Wunschgewicht zu erreichen. Glaubst du das auch? Du kennst vielleicht den Spruch: der Weg ist das Ziel! Lerne, den Weg zu deinem Ziel zu genießen. Abnehmen, eine neue Figur bekommen, sich fitter, attraktiver und leistungsfähiger fühlen sind doch einige Gründe, sich zu freuen.



Veränderung soll schließlich Spaß bereiten! Regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining kann dich dabei wunderbar unterstützen und trägt dich schneller zu deinem Wunschgewicht. Bring Abwechslung in dein Abnehmen. Es gibt viele Möglichkeiten.

4. Motivationstipp: Feiere deine Erfolge

Es ist wichtig, dass du dich schon nach dem Erreichen von Zwischenzielen belohnst. So zeigst du dir, dass du dich wert schätzt und stolz auf dich bist, dass du etwas Tolles geschafft hast! Dadurch verstärkst du deine Motivation, weiterzumachen.

Belohnungen können Dinge sein, die du von Herzen gerne haben möchtest und dir eine große Freude Bereiten. Wie wäre es mit einer

tollen CD deines Lieblingsinterpreten oder einem Parfüm? Belohnungen können dich noch mehr antreiben, dein erwünschtes Ziel auch wirklich zu erreichen und steigern deine Motivation zum Abnehmen. Hast du dir deine erste Belohnung gesichert, verschafft dir das eine neue Willenskraft, dir auch die nächsten Belohnungen zu erarbeiten.

5. Motivationstipp: Suche dir professionelle Unterstützung für die Gewichtsreduktion

Ganz allein abzunehmen ohne jegliche Hilfe ist viel schwieriger, als mit Unterstützung von einem kompetenten Ernährungscoach. Gerade, wenn deine Motivation zum Abnehmen mal wieder gesunken ist, kann dich eine professionelle Begleitung aufmuntern.

Wir freuen uns auf dich!



In nur 3
Schritten zu
deinem Ziel

Diät, Pulver, Hormone? Gibt's bei uns nicht!

Allein die sorgfältig korrigierte Lebensmittelauswahl ist bei basefood der entscheidende Faktor für deine Gewichtsreduktion.

Und so geht's ...

So ist der Ablauf deiner basefood-Ernährungsoptimierung

Schritt 1

Du erhältst ein basefood-Ernährungsprotokoll, das du an sieben Tagen so genau wie möglich ausfüllst. Denn auf dem Weg zu deinem Ziel ist es wichtig, deine Ernährungsgewohnheiten so genau wie möglich zu kennen. Ein ausführlicher Gesundheitsfragebogen erfasst darüber hinaus mögliche gesundheitlichen Themen und hilft bei der Zielsetzung.

Schritt 2

Im 2. Schritt wird dein Protokoll computergestützt analysiert. Auf Basis der Analyseergebnisse kann eine Optimierung deiner Lebensmittelauswahl ganz gezielt vorgenommen werden. So zeigen mehr als 50 Parameter genau, mit welchen Lebensmitteln du deinen Stoffwechsel gerade ankurbelst oder ausbremst und wo sich mit oftmals nur kleinen Veränderungen große Effekte erreichen lassen.

Schritt 3

Im Rahmen der Ernährungsberatung wird deine Lebensmittelauswahl optimiert: so individuell wie du selbst, mit genügend Spielräumen für deine persönlichen Vorlieben. Alle Ernährungsempfehlungen lassen sich leicht in deinen Berufsalltag integrieren und einfach umsetzen. Es erwarten dich abwechslungsreiche Rezeptideen inklusive basefood-Bewertung. Genuss garantiert.



TU ES FÜR DICH
und nicht für andere.



STARTE HEUTE.
Nicht morgen.



HOLE DAS BESTE
aus dir heraus.



Hinweis

Alle Informationen in diesem eBook sind sorgfältig und gewissenhaft geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Die Informationen in diesem eBook verstehen sich nicht als Ersatz für den Besuch eines Arztes.

Wer krank ist oder ärztliche Betreuung benötigt, sollte unbedingt den Rat eines Arztes einholen. Das ISE schließt hiermit jegliche Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden aller Art, die durch die Verwendung dieses eBooks geschehen, aus.

basefood-Ernährungscoachings finden im Rahmen der Gesundheitsprävention statt.

Kontakt

www.basefood.de
contact@basefood.de



Impressum

© 2024 ISE Institut für Sport- und Ernährungsmanagement, Buxtehude

Dipl. Sportwiss. Claudia Kratzel
Dr. rer. medic. Lucas Kratzel

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Institutes.

Bildnachweis

www.thinkstockphotos.de
www.shutterstock.com
www.istockphoto.de
www.unsplash.com