

Vorbereitung 2/7 : **Funktion Ernährungsprogramm**

So funktioniert everydays **SHAPE**

Die smarte Kombination von
den richtigen Kohlenhydraten,
gesunden Fetten & effektiven
Proteinen.

10 % effektive Aminosäuren

- Effektive Aminosäuren durch SMART PROTEIN

30 % gesunde Fette

- z.B. Nüsse wie Cashew, Mandel und Paranüsse, Avocado, natives Olivenöl, natives Kokosfett, Sesam, Sonnenblumenkerne

60 % Kohlenhydrate

- 70% wasserhaltige Kohlenhydrate: Gemüse (z.B. Fenchel, Karotten, Gurke, Zucchini) und Obst (z.B. Äpfel, Beeren, Orangen, Melone)
- 30% trockene glutenfreie Kohlenhydrate (z.B. Linsen, Quinoa, Kartoffeln, Buchweizen)





Proteinzufuhr

Du brauchst nicht viel, nur das Richtige:

Das everyday's SHAPE Programm kommt - gemessen an der Nahrungsmittelverteilung über den Tag - mit einer geringen Menge an Protein aus.



Die Proteinversorgung wird über SMART PROTEIN mit reinen, sofort verwertbaren Aminosäuren gedeckt. So kann der gesamte Bedarf für den Zellaufbau mit minimalem Kalorieneinsatz gedeckt werden. Auf diese Weise bist du sehr gut versorgt ohne deinen Körper zu belasten oder dir über Proteinmangel sorgen machen zu müssen. Schon allein durch diesen Schritt kannst du nachhaltig abnehmen.



Tierische Proteinquellen haben den Nachteil, dass sie viele Kalorien und Schadstoffe liefern und Folgeerkrankungen auslösen können. Außerdem verlangsamen sie die Entgiftung und damit den Abnehmprozess.

Der Wechsel der Proteinversorgung beruhigt das Immunsystem und verhilft zu spürbar mehr Energie.

**„You will never be ready.
START ANYWAY.“**

everydays