



Verwöhn-
programm für
einen fitten
Stoffwechsel

7 Tage-Stoffwechsel

Retreat

7 Tage-Stoffwechsel-Retreat:

Verwöhnprogramm für einen fitten Stoffwechsel

Geht es unserem Stoffwechsel gut, geht es uns gut. Wer sich Routinen angewöhnt, die den Stoffwechsel unterstützen, gewinnt mehrfach: an Energie, an Wohlfühl und an Lebenszeit.

7 Tage-Stoffwechsel-Retreat: So funktioniert's

Ungesundes Essen und Bewegungsmangel sind die Hauptfaktoren, die unseren Stoffwechsel belasten und herunterfahren. Mit dieser 7-Tage-Kur und diesen sechs täglichen Gewohnheiten aktivieren Sie wieder Ihre Energiereserven und bringen Ihren Stoffwechsel in Schwung.

Hier abhaken

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Morgenspaziergang

Unser Stoffwechsel liebt Bewegung nach einer langen Nacht. Ziehen Sie Ihre Jacke an und los geht's – egal ob 5 Minuten oder 30 Minuten.

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Treppenchallenge

Von nun an heißt es Treppe statt Aufzug. Nehmen Sie für die nächsten 7 Tage jedes Mal die Treppen statt den Aufzug und gehen Sie auch die Rolltreppen nach oben.

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Der gesunde Teller

Kochen Sie eine Mahlzeit am Tag nach dem Prinzip des gesunden Tellers: 50 Prozent des Teller Gemüse und Obst, 25 Prozent Proteine, 25 Prozent Vollkornprodukte, abgerundet mit guten pflanzlichen Fettquellen. Einen Rezeptvorschlag finden Sie auf der nächsten Seite.

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Schlafen wie ein Uhrwerk

Legen Sie Ihre Zubettgehzeit fest, die Ihnen bis zum Aufstehen am nächsten Morgen ausreichend Schlaf ermöglicht, um erholt aufzuwachen. Und dann heißt es: Zur gleichen Zeit ins Bett für die nächsten 7 Tage.

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Snackpause

Zwischen den Hauptmahlzeiten auf das Snacken zu verzichten, kann einem mehr Energie schenken als die Snacks selber und Blutzuckerschwankungen vorbeugen. Falls Sie Hunger bekommen, können Sie auf zuckerfreie Haferriegel, Nüsse oder auch Obst zurückgreifen.

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Das Glas LaVita

Unsere Zellen lieben LaVita. Denn es enthält nicht nur über 70 verschiedene nährstoffreiche Lebensmittel, sondern enthält auch alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente. Trinken Sie Ihren Esslöffel am Tag und verwöhnen Sie Ihre Zellen.



Frühstück

Gesunder Proteinshake

- Zutaten für 2 Portionen:
- 200 ml Hafermilch
 - 80 g Quark
 - 80 g Haferflocken, fein
 - 1 große Banane
 - 1 Handvoll Spinat
 - 1 Stück Obst der Saison (Apfel, Beeren, Pfirsich,..)
 - 2 TL Hanfsamen (alternativ: Lein- oder Chiasamen)
 - Eiswürfel

- 1 Banane schälen und alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 2 In zwei Gläser füllen und genießen.



Mittag

Gesunde Quinoa-Gemüse-Bowl

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Quinoa
- 6 Cocktailtomaten
- 250 g Hähnchen(-Ersatz)
- 2 Karotten
- ½ Salatgurke
- 2 Radieschen
- 1 Avocado
- 1 Handvoll Frische Kräuter (Petersilie, Koriander, Schnittlauch)
- Etwas Öl zum Braten

Für das Dressing:

- ½ Limette (Saft)
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält
- 1 ½ EL Tahin (alternativ: Joghurt)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL (heller) Balsamico
- 1 Prise Salz, Pfeffer

1

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen das Gemüse waschen, ggf. schälen und klein schneiden: Die Karotte in feine Streifen, die Gurke und Radieschen in dünne Scheiben und die Tomaten in Würfel. Avocado längs halbieren, entsteinen, das mit einem Löffel Fruchtfleisch aushöhlen und die Hälften in Scheiben schneiden.

2

Hähnchen(-Ersatz) in der Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten und anschließend in Scheiben schneiden.

3

Für das Dressing alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut vermengen.

4

Quinoa mit dem Gemüse, dem Hähnchen(-Ersatz) und dem Dressing in einer Schüssel anrichten und mit dem gehackten Kräutern und etwas Salz, Pfeffer bestreuen.




© Vika/stock.adobe.com

Abend

Stoffwechsel Suppe

- Zutaten für 4 Portionen:**
- 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 500 g Brokkoli
 - 400 g Kartoffeln
 - 1 TL Butter
 - 1 L Gemüsebrühe
 - 50 ml Sahne
 - Salz, Pfeffer, Muskat
 - Optional: Chiliflocken zum Bestreuen

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Den Strunk in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 2** Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
- 3** Gemüsebrühe, Brokkoli und Kartoffeln zugeben und alles 20 Minuten köcheln lassen.
- 4** Ist das Gemüse gar, die Suppe pürieren. Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Optional mit Chiliflocken bestreuen.

 **Tipp:** Einzelne Brokkoli-Röschen vor dem Pürieren herausnehmen und die Suppe beim Anrichten auf den Tellern damit garnieren.

Und nach den 7 Tagen?

So geht es weiter

Die 7 Tage waren Ihr Startschuss in ein fitteres Leben. Sie wollen sich und Ihren Stoffwechsel auch nach den 7 Tagen verwöhnen und mit neuer Energie versorgen? Dann haben wir für Sie viele Ideen, wie Sie Ihren Stoffwechsel täglich unterstützen können. Mit Gewohnheiten wie diesen kreieren Sie Ihren gesunden Lebensstil und bringen Ihren Stoffwechsel ganz automatisch auf Hochtouren. Suchen Sie sich verschiedene davon aus und bauen Sie diese in Ihren Alltag ein – ein bis zwei werden sicherlich schon einen Unterschied machen. Probieren Sie, was Ihnen besonders guttut, bei welchen Sie die größten Veränderungen spüren und welche Sie am besten in Ihrem Alltag umsetzen können.

Vergessen Sie nicht: Diese Routinen sind nur Vorschläge und nicht jede bringt Ihnen dasselbe Wohlgefühl. Sehen Sie diese daher als Inspiration und Ansätze, wie Sie Ihren Alltag mit kleinen Veränderungen gesünder gestalten können.

Kleine Gewohnheiten, die Ihr Stoffwechsel lieben wird:

Essen Sie Ihre Hauptmahlzeiten in einem Abstand von mind. vier Stunden

Machen Sie einen Morgenspaziergang

Trinken Sie ein großes Glas Wasser am Morgen

Machen Sie einen großen Spaziergang nach Feierabend

Essen Sie keine Snacks zwischen Ihren Hauptmahlzeiten

Dehnen Sie sich am Morgen für fünf Minuten

Stehen Sie alle 60–90 Minuten auf und gehen Sie eine kleine Runde spazieren

Schalten Sie alle elektronischen Geräte nach 21 Uhr aus

Treiben Sie Ihren Puls mit einer 20-minütigen Sporteinheit in die Höhe

Servieren Sie zwei Portionen Obst zum Frühstück

Beobachten Sie zum Abschalten und Einschlafen am Abend für fünf Minuten Ihren Atem

Gehen Sie abends zur gleichen Zeit ins Bett

Kochen Sie eine Mahlzeit am Tag mit drei unterschiedlichen Gemüsesorten

Kochen Sie eine Mahlzeit nach dem gesunden Teller (siehe Rezeptvorschlag)

Essen Sie jeden Tag mindestens eine grüne Gemüsesorte

Fügen Sie einem Ihrer Gerichte am Tag einen Esslöffel Leinsamen zu

Trinken Sie Ihr tägliches Glas LaVita

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und ein stabiles Immunsystem².



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.de
+49 (0)871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.