

## «Fit dank Ernährung» - Tipps von Barbara Ricciardi

### **Ernährungstipps für jeden Tag**

- Nährstoffe sind Leben, wie Benzin für das Auto
- Nehmt genügend Nährstoffe und Flüssigkeit (0,3 dl kg/Körpergewicht) über den Tag verteilt zu euch.
- Nehmt für eure Leistungsfähigkeit drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten zu euch. Dies wirkt Heisshunger am Abend entgegen und hilft insbesondere dabei, Gewicht zu reduzieren.
- Mahlzeitengrösse: Kaiser (morgens) – König (mittags) – Bettler (abends)
- Anzeichen dafür, dass zu wenig Kohlenhydrate über den Tag konsumiert werden:
  - Dünnhäutigkeit
  - Heisshunger
  - Schlechter Schlaf
  - Lust auf Süsses, Salziges oder Brot
  - Ausbleiben der Periode
  - keine Leistungssteigerung im Training
  - Anfälligkeit für Infekte

### **Ernährung und Sport**

- Die Ernährung um den Sport variiert je nach Engpass im System (wird in der Diagnostik analysiert), je nach individuellem Ziel, nach Trainingsart, Intensität und Dauer.
- Training braucht Energie. Wird diese nicht während der Belastung zugeführt, kann der spätere Frontalangriff auf den Kühlschrank nicht verhindert werden.
- Nährstoffe zum Training sind zwingend, damit Anpassung im System passieren kann.
- Baut genügend Regeneration ein: zu viel, zu intensives Training fördert Fettaufbau.
- Achtet auf eure Work-Life-Balance, denn diese beeinflusst die Ernährung, und die Ernährung beeinflusst unser Wohlbefinden.

### **So funktioniert die Ernährungsdiagnostik**

- Individuelle Analyse der Nährstoffverteilung (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiss):  
Was bei A funktioniert, funktioniert nicht zwingend auch bei B.
- Umfangreiche Analyse in der Beratung: Hautfaltenmessung (physiologische Überlastung, psychologische Kompensation), mentaler Fragebogen, BIA Messung (Ernährungs- und Regenerationszustand Muskelzelle)
- Individuelle Ernährungs- und Trainingsempfehlung (13 Körpertypen nach erpse)

Gerne unterstütze ich euch auf eurem persönlichen Weg zum Wohlfühlkörper.

Barbara Ricciardi