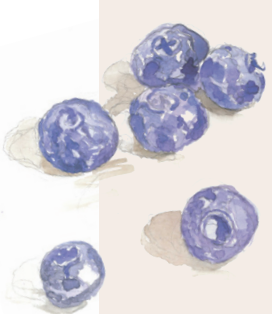


Einkaufsführer für Nahrungsmittel

MIT EINEM NIEDRIGEN GLYKÄMISCHEN INDEX

In diesem Einkaufsführer erfahren Sie mehr über gesunde Lebensmittel, die einen niedrigen GI aufweisen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welchen GI ein Nahrungsmittel hat, dann schauen Sie einfach auf glycemicindex.com nach.



OBST

Äpfel
Beeren
Grapefruit
Trauben
Melone
Orangen
Pflirsiche
Birnen



GEMÜSE

Spargel
Brokkoli
Kohl
Möhren
Blumenkohl
Sellerie
Grüne Bohnen
Pilze
Paprika
Spinat
Kürbis
Tomaten

MILCHPRODUKTE

Käse
Körniger Frischkäse
Griechischer Joghurt
Kefir
Milch (1 % oder 2 %)



PROTEINE

Huhn
Eier
Fisch
Mageres Rindfleisch
Garnelen
Tofu
Truthahn



GETREIDE

Gerste
Naturreis
Couscous (Vollkorn)
Nudeln
Quinoa
Haferflocken (grob)

GEWÜRZE UND PASTEN

Nussmus
Guacamole
Hummus
Salat
Salsa



Bevor Sie

verpackte Lebensmittel kaufen, lesen Sie das Etikett, um sicherzustellen, dass Sie wissen, was sich darin befindet.

- **Überprüfen** Sie Größe und Anzahl der Portionen; Angaben zu niedrigem Fettgehalt, Salzgehalt usw. können je nach Portionsgröße verwirrend sein.
- Achten Sie auch auf das Verhältnis zwischen Kalorien und Nährstoffen, die im Lebensmittel enthalten sind, um zu vermeiden, dass Sie leere Kalorien zu sich nehmen.
- Vermeiden Sie Produkte, die mit Transfetten hergestellt wurden.
- Bevorzugen Sie Produkte, die reich an Ballaststoffen sind.
- Achten Sie auf den Zuckergehalt: Saccharose, Glukose, Fruktose und Maissirup sind andere Namen für Zucker.
- Wählen Sie Lebensmittel aus, die viel Vitamin A, Vitamin C, Kalzium, Eisen usw. enthalten.

Fitnessübungen

USANA

LASSEN SIE KEINEN TAG VERGEHEN, OHNE ETWAS BEWEGUNG IN IHREN ALLTAG ZU BRINGEN.

Wenn Sie bereits regelmäßig Sport treiben, dann bleiben Sie dabei! Wenn Sie noch Anfänger sind und eine Anleitung brauchen, dann schauen Sie sich unseren Fitnessguide an. Die darin enthaltenen Übungen können Sie zuhause mit

oder ohne Gewichten durchführen. Oder stellen Sie sich Ihr eigenes Programm zusammen. Wichtig ist, dass Sie einen Plan erstellen. Es ist viel wahrscheinlicher, dass Sie diesen befolgen, wenn Sie sich ein bestimmtes Ziel gesetzt haben.

1	2	3
25 x Hampelmann 25 x im Vierfüßlerstand die Beine abwechselnd zur Brust bringen 10 x Liegestütze 10 x Hände hinter dem Rücken auf dem Stuhl aufstützen und in die Hocke gehen 25 Kniebeugen 15 Ausfallschritte (zu beiden Seiten hin) 25 Crunches 30 x auf dem Rücken liegend mit den Beinen radfahren	50 x das Knie zur Brust heben 30 x im Stehen die Ferse zum Gesäß führen 10 Walking Planks 10 x Inchworm 25 x tiefe Kniebeugen 15 Step-ups (auf jeder Seite) 15 V-ups 20 Plank Jacks	50 x schnelles Seilspringen auf der Stelle 10 Burpees 20 x Armkreisen 10 x Liegestütze im herabschauenden Hund 15 x seitliches Beinheben (auf jeder Seite) 15 x Skaters (auf jeder Seite) 20 x Flutter-Kicks 15 x Core Roll-ups



TIPP: WENN SIE NICHT SICHER SIND, WIE DIE EINZELNEN ÜBUNGEN AUSGEFÜHRT WERDEN, FINDEN SIE ONLINE UNZÄHLIGE ANLEITUNGEN DAZU.

STELLEN SIE IHREN TIMER AUF 20 BIS 30 MINUTEN.

Sobald Sie eine Übung beendet haben, beginnen Sie mit der nächsten. Und nachdem Sie alle Übungen durchgeführt haben, beginnen Sie noch einmal von vorne. Versuchen Sie, so viele Runden wie möglich abzuschließen, bevor Ihr Timer klingelt.

Viel Spaß dabei!

USANA
THE CELLULAR NUTRITION COMPANY