

AC-Figur-Fahrplan

1

Trinken Sie ausreichend

- 30 ml/kg Körpergewicht
- Wasser und ungesüßte Tees sollten 2/3 der täglichen Flüssigkeitszufuhr ausmachen

2

Achten Sie auf Ihren Säure-Basen-Haushalt

- Nutzen Sie pH-Teststreifen zur Kontrolle
- Essen Sie ausreichend basenbildende Mineralstoffe
- Wir empfehlen mindestens 80% pflanzliche und höchstens 20 % tierische Produkte

3

Essen Sie mehr von den richtigen Lebensmitteln

- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Gemüse -> 5 große Portionen täglich (am besten aus biologischem Anbau)
- Salate
- Obst -> 2-3 Portionen täglich (am besten aus biologischem Anbau)
- Präbiotika (Ballaststoffe) und Probiotika (fermentierte Lebensmittel)
- Gute Fette und Öle (Olivenöl, Rapsöl, Walnußöl, Leinöl)
Besonders wichtig: Omega 3 Fettsäuren

4

Reduzieren Sie die falschen Lebensmittel

- Zucker
- Weißmehlprodukte
- Alkohol
- Säurebildende Lebensmittel (tierische Produkte)
- Schadstoffe (Pestizide o.ä.)

5

Führen Sie regelmäßig Muskeltraining durch

- 1-2x pro Woche ist ausreichend
- Kraft- und Faszientraining

6

Vermeiden Sie Stress

- Nutzen Sie Entspannungs- und Atemübungen

7

Schlafen Sie ausreichend

- 8 Stunden Schlaf pro Nacht
- Reduzieren Sie blaues Licht
- Vermeiden Sie fettreiche Speisen und Alkohol vor dem Schlafengehen
- Keine Zuckeraufnahme nach 16.00 Uhr
- Eiweißreiche Kost, z. B. Nüsse fördern die Melatoninproduktion



ACTIV CENTRUM

wohltuend anders!



Vertiefende und umfassende Erklärungen hierzu finden Sie in unserem Figur Kurs im AC-Online-Gesundheitsportal unter der Rubrik „Wissen“



AC-Figur-Fahrplan



ACTIV CENTRUM

wohltuend anders!



Vertiefende und umfassende Erklärungen hierzu finden Sie in unserem Figur Kurs im AC-Online-Gesundheitsportal unter der Rubrik „Wissen“

