



Der abgebildete Plan gilt für eine Woche. Aber Achtung: Die Kästchen, in denen Sie Ihre Kreuze setzen, stehen nicht für einzelne Tage, sondern für Sporteinheiten, Portionen, Liter oder Pausen. Sie kreuzen also immer an, wenn Sie etwas „erledigen“ – am Ender der Woche ziehen Sie Bilanz. Wenn Sie sich im grünen Bereich befinden ist es optimal, beim gelben Bereich ist es weniger gut und der rote Bereich ist ungünstig.



**Ausdauersport** Für eine komplette Ausdauereinheit laut Ihres Trainingsplans kreuzen Sie ein Feld an. Nach 5 Einheiten rutschen Sie in den gelben Bereich, denn Sie müssen auch regenerieren.



**Kraftraining** Für ein komplettes Kraftraining laut Ihres Trainingsplans kreuzen Sie ein Feld an. Ab 5 Einheiten wird es wieder kritisch.



**Mobil im Alltag / Spielsport** Beispielsweise Treppensteigen, Gartenarbeit oder der Frühjahrsputz bringen Ihnen je ein angekreuztes Feld. Eine Einheit in einer Sportart bringen Ihnen sogar 2 Kreuzchen.



**Fisch** Vor allem fetter Seefisch (z.B. Lachs oder Makrele) enthält viel Jod und Vitamin D sowie ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, gerne aber auch anderen Fisch nach Lust und Laune essen. Empfehlung: Mindestens 4 mal in der Woche.



**Geflügel** Bei besseren Nährwerten sticht Geflügel das Fleisch von Rind und co aus. Demnach sollte es auch etwas öfter verzehrt werden als „vierbeiniges“ Fleisch. Gerne auch als Aufschnitt morgens aufs Vollkornbrot.



**Fleisch** Auch Aufschnitt zählt zum Fleischkonsum. Wer davon 5 mal oder mehr pro Woche verzehrt, rechnet sich eine Portion Fleisch an. Ansonsten gilt: Möglichst hochwertiges Fleisch mit wenig Fett nutzen. Empfehlung: Maximal 6 Portionen pro Woche.



**Gemüse / Salat** Als ideale Beilage mit sehr wenig Kohlenhydraten bei niedrigem Kaloriengehalt und viel Volumen. Dabei sind noch viele Vitamine und Mineralien enthalten. Empfehlung: Mindestens 3 Portionen am Tag.



**Kohlenhydrate** So wenig wie irgend möglich verzehren. Nur morgens sind Kohlenhydrate erlaubt. Wenn Kohlenhydrate, dann nur komplexe, also Vollkornprodukte. Als Beilagen, wenn es mittags nicht anders geht empfehlen sich auch hier Vollkornnudeln. Wenn Reis, dann auch hier möglichst Vollkorn und viel Wildreis. Möglichst nur ein Mal am Tag.



**Obst** Möglichst frisch, um den Körper optimal mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Das Problem: Durch den Fruchtzucker auch viele Kohlenhydrate! Ananas und Trauben sollten deshalb auch gemieden werden. Im Idealfall nur vormittags verzehren. Empfehlung: 2 Portionen am Tag. Eine Portion entspricht einer Hand voll.



**Milchprodukte** Dazu zählen Joghurt (ungesüßt), Käse oder Milch. Sie sollten fettarme Varianten bevorzugen. Wer Kuhmilch nicht verträgt, kann sie durch Sojaprodukte ersetzen. Empfehlung: 2 Portionen (je 100ml bzw. 100g. Bei Käse 30g täglich). Vorsicht: Milch hat relativ viele Kohlenhydrate!



**Trinken** Alles außer Alc zählt. Am Besten: Mineral- und Leitungswasser, Früchte- und Kräutertee (idealerweise ungesüßt). Keine zuckerhaltigen Getränke. Empfehlung: mindestens 1,5 l am Tag. Für jeden getrunkenen Liter ein Kästchen ankreuzen.



**Entspannung** Ein Feld ankreuzen für jede Erholungsphase ab ca. 45min – und zwar außerhalb des Jobs -, wie Lesen, Baden, Kino, Freunde treffen. Oder aktiv wie Yoga, spazieren gehen etc. Empfehlung: Mindestens 1 mal pro Tag, also 7 mal pro Woche.



**Pausen** Kurze Breaks im Alltag, je ca. 10 bis 15min, z.B. Frühstücks-/Mittagspause im Job, ein paar Atemübungen am offenen Fenster, nach Feierabend die Beine hochlegen und nichts tun. Wichtig: Die Pausen zum Abschalten nutzen! Kein TV, Probleme wälzen, diskutieren o.ä. Empfehlung: Mindestens 3 pro Tag.