

Wochenplan „Kohlenhydratoptimierer“



WACHEN		Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow											
		Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow											
		Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green						
ERNEHRUNG		Green	Green	Green	Yellow	Red	Red	Red	Red											
		Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow											
		Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
		Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
		Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
		Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
		Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
		Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
SONSTIGES		Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	
		Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	

Verändert nach BKK und Fit for Fun

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.



Krafttraining Für ein komplettes Krafttraining 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.



Fleisch Auch Aufschnitt zählt zum Fleischkonsum. Wer davon 5 mal oder mehr pro Woche verzehrt, rechnet sich eine Portion Fleisch an. Empfehlung: Maximal 3 Portionen pro Woche, maximal 600g.



Fisch Vor allem fetter Seefisch (z.B. Lachs oder Makrele) enthält viel Jod und Vitamin D sowie ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Empfehlung: Mindestens 2 mal, aber nicht öfter als 5 mal in der 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.



Kaffee / schwarzer Tee sind zwar besser als ihr Ruf, dennoch wirkt das Koffein aufputschend. Empfehlung: Nicht mehr als 2 bis 3 Tassen am Tag.



Alkohol Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Frauen nicht mehr als 10g Alc pro Tag (das entspricht einem Gals Bier bzw. einem kleinen Glas Wein). Männer maximal 20g. Empfehlung: Nicht öfter als 2 mal in der Woche ein bzw. zwei Gläschen Bier oder Wein.



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).



Trinken Alles außer Alc zählt (beachten Sie aber auch die Kaffee/schwarzer-Tee-Reihe!). 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.