



Ratschläge und Empfehlungen

Wenden Sie sich bei jeder Art von Unwohlsein an Ihren Arzt. Er ist in dieser Methode geschult und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Ich habe Verstopfungen...

Dies kann an der verringerten Nahrungsmittelaufnahme oder einer unzureichenden Ballaststoffzufuhr liegen.

Erhöhen Sie den Verzehr von gekochtem Gemüse der Liste I (eine Hand-Portion pro Tag).
Trinken Sie täglich zwei Gläser magnesiumreiches Mineralwasser.

Ich habe Hunger...

Das Hungergefühl kann am Anfang auftreten und legt sich nach 2/3 Tagen wieder. Es tritt wieder auf, wenn Sie größere Abstände haben oder eine Mahlzeit überspringen.

Verzehren Sie ein zusätzliches proteinreiches Produkt, insbesondere einen Sättigungsriegel. Steigern Sie den Verzehr von Gemüse der Liste I (täglich eine zusätzliche Hand-Portion).

Ich habe Kopfschmerzen, mir ist schwindelig...

Das sind seltene und vorübergehende Auswirkungen in den ersten Tagen.

Salzen Sie Ihre Nahrung ausreichend.
Trinken Sie mehr Wasser.



Ich habe schlechten Atem...

Das bedeutet, dass die Produktion von Ketonkörpern gut funktioniert.

Nehmen Sie spezielle zuckerfreie Pfefferminzdragees für die Ketose.
Vermeiden Sie Bonbons oder Kaugummi (auch ohne Zucker).

Ich habe in den letzten Tagen nicht abgenommen...

Aufgrund von Wasseransammlungen kann die Gewichtsabnahme in den Tagen vor der Regel verzögert werden.

Machen Sie eine Woche vor der Regel eine sanfte Entwässerungskur.

Ich bin müde, ich habe Krämpfe...

Sie haben wahrscheinlich einen Kalium- oder Magnesiummangel.

Trinken Sie zwei Gläser magnesiumreiches Mineralwasser täglich.
Steigern Sie Ihre Kaliumzufuhr.



Proteinreiche Ernährung



Selektive Ernährung



Progressive Ernährung



Ausgewogene Ernährung



Eurodiet-Methode & Produkte entwickelt durch Protein System SA

www.eurodiet.com

02

Phase 2
Selektive Ernährung



Phase 2 / Selektive Ernährung



METHODE ZUR GEWICHTSREDUZIERUNG UNTER MEDIZINISCHER AUFSICHT

WECHSELNDE PROTEINAUFNAHMEN

Grundsätze der selektiven Ernährung

Phase 2 zeichnet sich durch eine begrenzte Aufnahme von Kohlenhydraten und Lipiden und eine ausreichende Zufuhr von Proteinen aus, mit einer Mahlzeit aus tierischen Proteinen. So wird das Schlankerwerden unter Beibehaltung der Magermasse ermöglicht.

Diese Phase kann so lange wie nötig durchgeführt werden, d.h. mehrere Wochen oder sogar Monate.

Die medizinische Überwachung ist unerlässlich, da sie als einziger Garant für die langfristige Gewichtsreduzierung und Beibehaltung dieses Gewichts gilt.

Zeitliche Platzierung der Phase 2

Phase 2 folgt Phase 1

Nach einer proteinreichen Ernährung ist die Phase 2 unerlässlich für die weitere Gewichtsreduzierung. Eine sprunghafte Erhöhung der Kohlenhydrataufnahme unmittelbar nach Phase 1 führt zu einer Insulinsekretion mit Speicherung von Fetten und Gewichtszunahme.

Die Phase 2 ist die erste Stufe auf Ihrem Weg zum Schlankerwerden

Nach Abstimmung mit Ihrem Arzt können Sie entscheiden, ob Sie Ihr Programm mit der zweiten Phase beginnen. Phase 2 ist eine zwischen Stufe.

Sie möchten schneller schlank werden? Sie können in die erste Phase zurückkommen.

Sie möchten Ihrem Ziel näher kommen oder eine Pause einlegen? Es ist notwendig, in die Phase der progressiven Ernährung überzugehen (Phase 3A).

DAS ZIEL: WIRKSAMKEIT

Die Phase 2 ermöglicht Ihnen, Ihr Gewicht effizient zu reduzieren, da diese Phase einfach und leicht durchzuführen ist.

DAS ZIEL: GESELLIGKEIT

Dank einer genussvollen Mahlzeit am Mittag oder zu Abend können Sie Ihre Ernährung Ihrem Sozial- und Berufsleben anpassen.

DAS ZIEL: GESUNDHEIT

Zahlreiche Studien haben die Vorteile einer Gewichtsreduzierung gegenüber verschiedenen Krankheiten wie Diabetes, Cholesterin, Bluthochdruck usw. aufgezeigt.

www.eurodiet.com



Ihr Tag in der zweiten Phase

Frühstück:

1 proteinreiches Produkt

(Süßspeise, warmes oder kaltes Getränk, Omelette, Crêpe...)

+ **1 ungesüßtes Getränk**

Mittagessen:

1 „Hand-Portion“ Proteine



+ **2 „Hand-Portionen“ Gemüse und Rohkost, vorzugsweise der Liste 1**



Zwischenmahlzeit:

+ **1 proteinreiches Produkt**

(Getränk, Riegel, Brownie, Muffin, Kekse...)

Abendessen:

1 proteinreiches Produkt

(Omelette, Süßspeise, Fertiggericht...)

+ **2 „Hand-Portionen“ Gemüse und Rohkost, vorzugsweise der Liste 1**

ACHTUNG:

Alle Lebensmittel, die Kohlenhydrate enthalten (Brot, Stärke, Obst, Karotten, Rote Beete, Mais), sowie Wein und Alkohol sind strengstens untersagt.

Ihr Handteller (Größe und Breite) stellt ein einfaches anschauliches Mittel dar, um die entsprechenden Mengen an Proteinen und Beilagen zu bestimmen, die bei einer Mahlzeit in der zweiten Phase verzehrt werden:

- **1 „Hand-Portion“ Proteine** (mageres Fleisch, Eier, Fisch, proteinreiche Produkte)
- **2 „Hand-Portionen“ Gemüse und/oder Rohkost**, vorzugsweise der Liste 1

© Auszug aus „The Greek doctor's diet“ by Dr. Fedmi Lindberg – Rechte publisher: (www.drfedmi.com)



So wählen Sie die Proteine aus

Die Proteinaufnahme muss im Rahmen Ihrer ausgewogenen Mittag- oder Abendmahlzeit zumindest aus 3 proteinreichen Produkten pro Tag + 1 Hand-Portion bestehen. Verringern Sie die Menge auf keinen Fall. Im Gegenteil, in Abstimmung mit Ihrem Arzt ist es erlaubt, ein zusätzliches, proteinreiches Produkt zu jeder Tageszeit zu sich zu nehmen.

- entweder am Ende einer Mahlzeit als Dessert
- oder falls ein Hungergefühl auftritt.

Eine „Hand-Portion“ Proteine bedeutet:

- 1 proteinreiches Produkt
- 3 Scheiben gekochter Schinken (fettarm und ohne Schwarte)
- 2 Eier • 150 g mageres Fleisch: Geflügel ohne Haut, Kaninchen, Wild, Kalb
- 200 g Fisch, Schalentiere, Meeresfrüchte
- 200 g Tofu

Vermeiden Sie so genannte „fettdurchzogene“ Fleischsorten, aus denen man das Fett nicht entfernen kann: Hammel-, Lamm- und Rindfleisch...

Fisch, Fleisch und Geflügel müssen ohne Fett zubereitet werden: gebraten, gegrillt, pochiert, dampfgegart, im Sud.



So wählen Sie Gemüse und Rohkost aus



Mindestens zwei Hand-Portionen Gemüse und Rohkost pro Mahlzeit, frisch oder tiefgekühlt, können wie folgt zubereitet werden:

- Natur (Rettich oder Staudensellerie nur mit Salz gewürzt).
- Als Saladmischung (Chicorée, Tomaten, Blumenkohl + Würzmittel)
- Gekocht (im Wasser, dampfgegart, gedünstet, als Eintopf).

Liste 1

Nach Wahl, variabel

- | | |
|-----------------|----------------|
| Spargel | Wirsing |
| Brokkoli | Kresse |
| Staudensellerie | Chicorée |
| Pilze | Spinat |
| Grünkohl | Fenchel |
| Chinakohl | Sauerampfer |
| Blumenkohl | Grüne Paprika |
| Salatgurke | Rettich |
| Gewürzgurke | Grüner Salat |
| Zucchini | Sojasprossen |
| Spitzkohl | Bambussprossen |

Liste 2

In Maßen (1 Hand-Portion pro Mahlzeit) und in Abstimmung mit Ihrem Arzt

- | | |
|--------------|---------------|
| Mangold | Rübe |
| Kardone | Lauch |
| Rotkohl | Paprika |
| Rosenkohl | Schwarzwurzel |
| Grüne Bohnen | Tomate |



So wählen Sie Getränke und Würzmittel aus

Würzmittel

Achtung | Salz ist wichtig, denken Sie daran, Ihr Gemüse gut zu salzen.

- Salz, Pfeffer, alle Gewürze, Kräuter und Aromaten.
- Salatsoße: Salz, Pfeffer, Essig + Zitronensaft (1 Esslöffel), Senf (1 Teelöffel), Oliven- und Rapsöl (2 Esslöffel pro Tag).
- Weder Soßen, die Zucker enthalten, noch Fertigsoßen (Ketchup).



Getränke (1,5 bis 2 Liter mindestens)

- Stilles Wasser oder Wasser mit Kohlensäure.
- Grüner Tee oder milder schwarzer Tee.
- Entkoffeinierter Kaffee oder milder Kaffee.
- Kräutertees.
- Glas magnesiumreiches Mineralwasser morgens und abends.

Alle Getränke sind ohne Zucker einzunehmen. Sie können Süßstoff verwenden, bis Sie sich an den ungesüßten Geschmack gewöhnt haben.