

---

# Gesund & Fit mit den passenden Essgewohnheiten

Karina Riesterer

Ganzheitliche Gesundheitsberaterin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie



# Warum ist Ernährung so wichtig?



---

# 3 x 3 Impulse

# 01

Vollwertig satt, gesund & fit

# 01



**Makronährstoffe:**  
Proteine (Eiweiße)  
Kohlenhydrate  
Fette

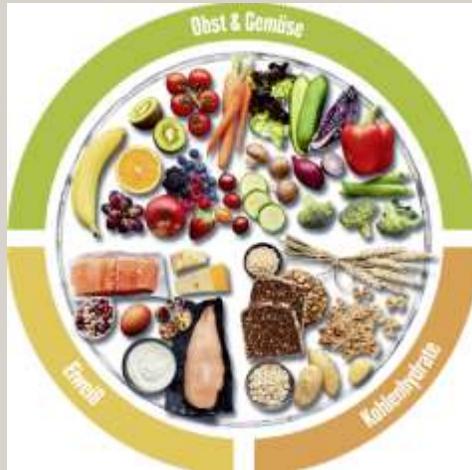


**Mikronährstoffe:**  
Vitamine  
Mineralstoffe  
Spurenelemente



**Weitere wichtige  
Nährstoffe:**  
z.B. Sekundäre  
Pflanzenstoffe

# 01



#1  
„Der ideale Teller“:  
Alle Makros in  
optimaler Menge



#2  
Vollkorn statt  
„leere Kalorien“



#3  
Regional und saisonal  
und so abwechslungs-  
reich wie möglich

02

So naturbelassen wie möglich

# 02



Stufe 1:  
Unverpackte  
Lebensmittel, die  
nicht verarbeitet  
wurden



Stufe 2:  
Wenig verarbeitete  
Lebensmittel mit  
natürlichen  
Zutaten



Stufe 3:  
Industriell hergestellte  
Nahrungsmittel mit  
Zutaten, die nicht in  
der Natur vorkommen

# 02



#1  
Möglichst viel selbst  
zubereiten,  
Vorkochen (MealPrep)  
bei Zeitmangel



#2  
Zutatenliste  
„entschlüsseln“,  
Entscheidung für  
die kürzeste Liste



#3  
Das Richtige  
trinken  
(hauptsächlich  
Wasser und Tee)

03

Bewusst essen

# 03



#1  
Mind. 4 Stunden  
zwischen den  
Mahlzeiten statt  
ständiger Snacks,  
evtl. Intervallfasten



#2  
Langsam essen  
und gut kauen



#3  
Möglichst  
entspannt und mit  
Genuss essen

---

# Zum Abschluss



Freude an gesunder Ernährung entwickeln

Eigene Motivation für Veränderung

Ernährungsgewohnheiten in kleinen Schritten verändern

Kleine Veränderungen machen große Unterschiede

Keine strikten Regeln oder Verzicht, sondern Balance und Genuss

80/20-Philosophie