

Die optimale menschliche Ernährung

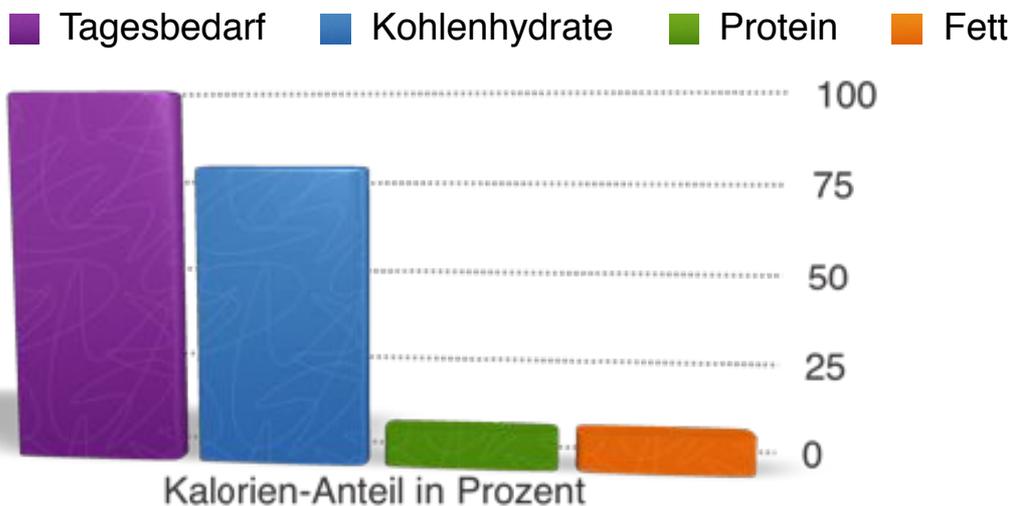
Die Diät-Empfehlung von roheEnergie



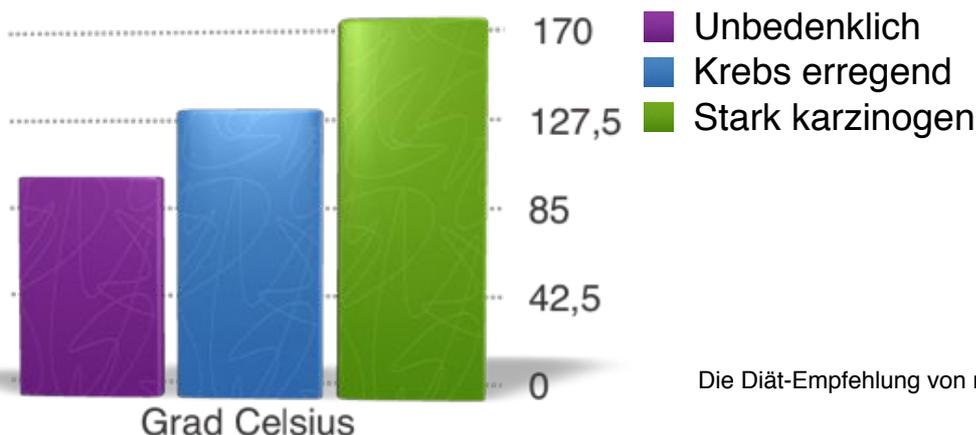
Halte dich an unsere **P-U-R**-Regel.

Verwende **PFLANZLICHE UNVERARBEITETE ROHKOST** zur Herstellung deiner Mahlzeiten.

- Konsumiere pflanzliche Nahrung so vollwertig und naturbelassen wie nur möglich.
- Verspeise eine abwechslungsreiche Vielfalt an Früchten, Gemüse, Samen, Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkorn-Getreide.
- Vermeide raffinierte Lebensmittel wie Fertiggerichte und Süßigkeiten sowie Waren tierischen Ursprungs wie Fleisch, Fisch, Eier und alle Milchprodukte.
- Mach einen großen Bogen um künstlich zugesetztes Salz, Öl (auch Olivenöl) und Zucker.
- Versuche 80% deiner Kalorien aus Kohlenhydraten, 10% aus Protein und 10% aus Fett zu beziehen. Hinweis: 1 g Kohlenhydrate = 4 kcal, 1 g Protein = 4 kcal, 1 g Fett = !!! 9 kcal !!!



- Das Garen von Obst und Gemüse bzw. Stärke (Kartoffeln, Bohnen, Linsen, Reis, Quinoa, Vollkornnudeln etc.) bis max. 120 Grad Celsius ist unbedenklich. Am besten ist Dampfgaren, Dünsten bzw. die Quellreis-Methode, weil dabei keine Nährstoffe im Kochwasser verloren gehen. Wenn du etwas kochst, verwende das Wasser für deine Mahlzeit oder trinke es zur Vitalisierung.
- Achtung! Bei der Erhitzung über 120 Grad Celsius entsteht in stärkehaltigen Nahrungsmitteln (Brot, Pommes frites, Chips, Kaffee etc.) Acrylamid, ein Plastik, das Krebs erregend ist. Iss diese Dinge am besten nicht oder nur in Notfällen. Wenn du wirklich krank bist, lass dieses Gift weg!



- Meide Gluten! Gluten ist Klebereiweiß, das in den meisten Getreidearten vorkommt. Wenn du Probleme mit Magen, Darm und der Verdauung hast, solltest du Gluten aus deinem Leben streichen. Hirse, Mais, Reis, Quinoa, Amarant und Buchweizen sind glutenfrei.
- Je höher der Rohkost-Anteil (Obst und Gemüse) deiner Nahrung ist, desto höher wird auch dein Energie-Level sein. Die erfolgreichsten Sportler der Welt sind Rohköstler. Mit pflanzenbasierter Rohkost kannst du gesund werden und für immer bleiben. Keine fruchtlosen Diäten mehr!
- Es gibt bei dieser pflanzlichen Vitalkost KEINE Mengen- oder Kalorienbeschränkung. Im Gegenteil! Du musst eine echt große Menge an Obst, Gemüse (und Stärke) zu dir nehmen, um deinen Kalorienbedarf zu decken. Diese Nahrung ist reich an Wasser, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Iss so viel, wie du kannst. Schlag dir den Bauch voll! Du wirst trotzdem abnehmen, oder aber Gewicht zulegen, wenn du untergewichtig bist. Dein Körper wird sich auf das perfekte Gewicht einpendeln. Es funktioniert!
- Iss Obst am besten getrennt als ganze Mahlzeit oder wenigstens 30 Minuten vor gekochtem Essen bzw. getrockneter Kost. Du bekommst sonst Bauchschmerzen oder Blähungen. Obst benötigt nur ca. 20 Minuten, um den Magen zu passieren. Es ist das perfekte Lebensmittel!
- Diese fantastische Lebensweise kann u.a. Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes Typ 2, Schlaganfälle, Arteriosklerose, Augenkrankheiten, Migräne und Arthritis aufhalten, abwenden und sogar heilen. Und das war nur der Anfang der Liste.
- Iss das, was dein Körper am besten verarbeiten kann - Menschen sind Pflanzenfresser!

Mehr Infos im Internet...

www.youtube.com/user/roheEnergie

www.facebook.com/roheEnergie



Großartige Bücher zu dem Thema...

- Alt werden - gesund bleiben (ISBN 978-3000362118)
- Heile dich selbst: Die Markus-Rothkranz-Methode (ISBN 9783939570882)
- China Study: Die wissenschaftliche Begründung... (ISBN 9783864010019)
- Grüne Smoothies: Die supergesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer (ISBN 9783833826177)
- Going Raw - Wie Sie Ihre Ernährung erfolgreich auf Rohkost umstellen (ISBN 9783862642144)

Ein Film, der Leben retten kann...

- Gabel statt Skalpell - Gesünder leben ohne Fleisch (ASIN B008CVISJ4)

