RE'SET

EXEMPLARISCHER WOCHENPLAN

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	Wocheneinkauf + Frischeeinkauf			Evtl. Frischeeinkauf		Evtl. Markteinkauf	Planung und Reflexion
Morgens	*	Nuss-Crunchy mit Obst und Kokosjoghurt	*	Dattel-Kokos-Kugeln	*	*	Nuss-Crunchy mit Obst und Kokosjoghurt
Mittags	Fenchel-Spinat-Salat	Reste Ofengemüse + Salat	Rote-Beete-Suppe	Reste Shakshuka mit Ei + Salat	Reste Kokos-Zitronengras-Suppe	Rührei, Lachs, Avocado	Reste Fisch + Salat
Abends	Buntes Ofengemüse	*	Shakshuka mit Ei	Kokos-Zitronen-gras-Suppe	Hühnerkraft-suppe	Fischfilet mit Nusskruste	Gemischte Pilzpfanne

*intermittierendes Fasten

ag

Der Wochenplan zeigt Dir, wie Du Deine Essgewohnheiten Schritt für Schritt umstellen kannst. Eine gute Planung des Einkaufs, kombiniert mit leckeren, artgerechten Rezeptideen erleichtert die Umsetzung. Lass Dich von unseren Vorschlägen inspirieren und bringe mehr Vielfalt in Deinen Alltag.

Intermittierendes Fasten: der Ernährungsrhythmus unserer Vorfahren.
Für uns moderne Menschen ist es normal, ständig und überall Nahrung zur Verfügung zu haben. Wir müssen lediglich die Hand ausstrecken und zugreifen. Unsere Vorfahren hatten es nicht so leicht: Sie mussten ihre Nahrung zunächst jagen und erlegen, anstatt sie nur in den Einkaufskorb zu legen. Bevor der Mensch sesshaft wurde und lernte, Ackerbau und Viehzucht zu betreiben, gab es somit immer wieder Tage ohne feste Nahrung. Diese unfreiwilligen Fastentage klingen für uns heute vielleicht dramatisch, schadeten unseren Vorfahren jedoch keineswegs. Im Gegenteil: Sie entlasteten den Organismus und machten ihn widerstandsfähiger. Das intermittierende Fasten, oder auch Intervallfasten, ist daher eine gute Möglichkeit das RE'SET-Programm zu unterstützen – und ein wesentlicher Bestandteil der artgerechten Ernährung.

Wie funktioniert das?
Die Durchführung des intermittierenden Fastens ist denkbar einfach. Auf Phasen der normalen Nahrungsaufnahme folgen Zeitabschnitte, in denen man nichts isst. Idealerweise kommt man auf 19 Mahlzeiten pro Woche. Wenn zwischen den Nahrungsaufnahmen (z. B. Abendessen um 18 Uhr und Frühstück um 10 Uhr) 16 Stunden liegen, entlasten wir unseren Körper – der Schlaf verbessert sich und unser Stoffwechsel wird wieder flexibel.

Praktische Tipps
- Optimal ist es, auf zwei Mahlzeiten pro Tag zu kommen. Keine Sorge: Dein Körper gewöhnt sich schnell an die neue Situation und es wird Teil Deiner täglichen Routine – ganz ohne Hungern.
- Einfach im Alltag umsetzbar ist beispielweise das generelle Weglassen des Frühstücks.
- An Wochenenden oder freien Tagen kannst Du Dir die Zeit nehmen und mit einem leckeren Brunch das Frühstück und Mittagessen kombinieren – so sparst Du ebenfalls eine Mahlzeit.
- Wenn Du bereits die positiven Folgen der Umstellung spüren kannst, lohnt es sich auch langfristig dabei zu bleiben.