

## ERFOLGSPLANER

Vor- und Zuname .....

Datum .....

Ausgangsgewicht ..... Zielgewicht .....

Phase            1        2        3        4

Uhrzeit	Vorschlag

### ANMERKUNGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das **Dr. Keto** Konzept basiert auf ketogener Ernährungsweise. Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit „erlaubten“ Lebensmitteln aus der nebenstehenden Liste und verzichten Sie auf „verbotene“. In den ersten 1 bis 3 Tagen werden Sie eine Änderung Ihres Energiestoffwechsels bemerken, die mit Konzentrationsschwäche, leichtem Schwindel oder Kopfschmerzen einhergehen kann. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich und schränken Sie für eine Woche schwere körperliche Betätigung ein.

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig zu sich nehmen und keine Mahlzeit auslassen. Sollte Hungergefühl aufkommen, so stillen Sie ihn mit „erlaubten“ Lebensmitteln oder mit Snacks von **Dr. Keto**. Achten Sie auf eine ausreichende Vitamin- und Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter pro Tag).

Solange Sie diese Regeln befolgen, bezieht Ihr Körper seine Energie nicht aus Kohlenhydraten, sondern aus Ketonkörpern, die aus Fett gewonnen werden. Wenn Sie die Fettzufuhr niedrig halten, so wird vorrangig Ihr eigenes Körperfett abgebaut und Sie verlieren Gewicht. Wenn Sie Ihr Gewicht halten möchten, erhöhen Sie den Fettgehalt Ihrer Nahrung. Sobald Sie die Kohlenhydratzufuhr wieder erhöhen, wird die Bildung von Ketonkörpern gedrosselt und dadurch kein Körperfett abgebaut.

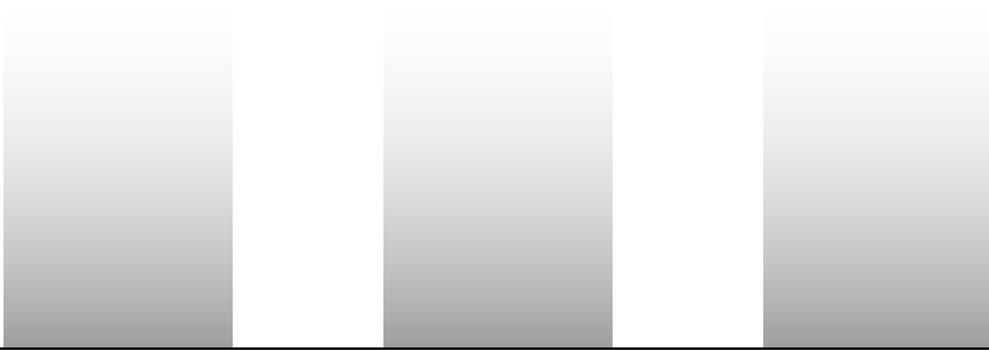
### ERLAUBTE LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE

Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse (Salat, Gurken, Tomaten, Melanzani, grüne Paprika, Pilze, Kohl, Spinat, Knoblauch, Radieschen, Soja), Käse (eingeschränkt), Olivenöl, MCT-Öl, Butter, Mineralwasser, Tee, Kaffee (zuckerfrei, bei Bedarf mit Obers und Süßstoff), Soja-, Mandel- oder Kokosmilch, zuckerfreie, alkoholfreie Getränke, Salz und Gewürze, Süßstoffe (Erythrit, Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat, Saccharin)

### VERBOTENE LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE

Wenig Milchprodukte, Lebensmittel mit Zucker und Kohlenhydraten, Obst (einschließlich Trockenfrüchte), stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Mais, Karotten, Erbsen, Bohnen, Linsen), Brot und alle Arten von Gebäck (ausgenommen Proteinbrot), Reis, Nudeln und Teigwaren, zuckerhaltige Süßspeisen, zuckerhaltige Limonaden, Fruchtsäfte, alkoholische Getränke, Zuckersatzstoffe (Honig, Ahornsirup, Xylit)

## DIE DREI ENERGIELIEFERANTEN DES KÖRPERS



KOHLENHYDRATE

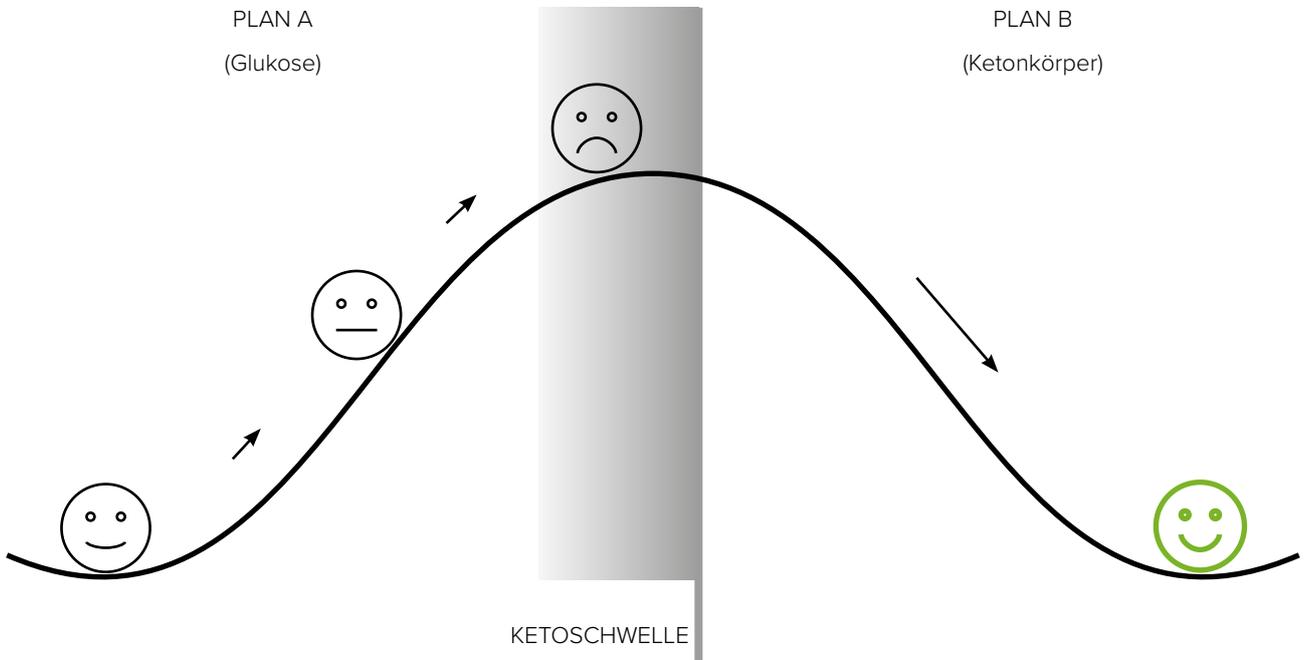
PROTEINE

FETTE

## DIE ZWEI ANTRIEBSKONZEPTE DES KÖRPERS

PLAN A  
(Glukose)

PLAN B  
(Ketonkörper)



## NOTIZEN