

Einfach. Gesund. Leben.



DANIEL SCHMIDT
BODYENERGY

*Dein
Weg zur
richtigen
Ernährung!*

**EINFACH.
GESUND.
LEBEN.**

**DEIN WEG ZUR RICHTIGEN
ERNÄHRUNG!**

BODYENERGY


DANIEL SCHMIDT

Copyright © 2020 Daniel Schmidt
Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1) Einfach.Gesund.Leben

2) Die ketogene Ernährung

„Warum der (gesunde) Mensch für „Keto“ wie gemacht ist“

Für wen ist die Ketogene Ernährung nicht geeignet?

Wie ernähre ich mich – kurz und kompakt

Welche Probleme können auftreten?! ...und wie Du sie lösen kannst!

Positive Effekte

3) Warum Zucker GIFT ist

4) Keine Angst vor Fett!

5) Die Ernährung

Was esse ich in der Keto-Phase ...und was nicht!?

Welche Getränke sind erlaubt ...und welche nicht!?

„Gönner-Tage“

Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung

6) Kalorienbedarf für DEIN individuelles Ziel

7) Warum Diäten nicht funktionieren

8) Muss ich Sport treiben?

Schlussworte

Quellenverzeichnis

Vorwort

Hey liebe Leserin, hey lieber Leser!

Ich freue mich sehr, dass dieses Buch seinen Weg zu Dir gefunden hat. Das alleine zeigt mir schon, dass Du bereit bist, etwas zu verändern - und das finde ich richtig cool! :-)

Herzlich Willkommen in der BodyEnergy-Familie!

Ich bin Daniel aus Wuppertal. Falls Du die Stadt nicht kennst: es ist die mit der Schwebbahn und dem Elefanten, der da mal rausgefallen ist. ;-)

Ich war selbst eines Tages an dem Punkt, an dem Du dich gerade befindest:

- ich habe mich in meiner Haut nicht mehr wohl gefühlt
- ich litt unter Ein- und Durchschlafproblemen
- ich hatte unkontrollierte „Fressattacken“
- ich fühlte mich energie- und antriebslos
- einfach meine generelle Lebensqualität war arg verbesserungswürdig

Kommt Dir das bekannt vor? Ich denke, so geht es verdammt vielen Menschen. Mir ging es da nicht anders. Das schöne ist aber, dass das in Zukunft nicht so bleiben muss! Und mal ehrlich: wenn ich es geschafft habe, die oben genannten Punkte (und noch mehr!) ins Positive zu wandeln - warum solltest **DU** das nicht auch können? Um die Antwort schon mal vorweg zu nehmen:

Du kannst es! :-)

Deine Bereitschaft dazu und der Glaube daran, dass es klappen kann, sind zwei wesentliche Punkte, um es auch tatsächlich zu schaffen. Und wenn Du beides nicht hättest, würdest Du wohl eher nicht dieses Buch lesen, denke ich. ;-)

Auf den folgenden Seiten verrate ich Dir **Schritt für Schritt „unseren Weg zur richtigen Ernährung“**.

- zu mehr Vitalität
- zu besserer Lebensqualität
- zum Wohlfühlgewicht
- zu höherer Leistungsfähigkeit
- zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit
- zu besserem Schlaf
- zu weniger Heißhunger
- zu weniger Stimmungsschwankungen
- generell einfach zu mehr ENERGIE ;-)

Das hört sich zu schön an, um wahr sein zu können, oder?

Ich hoffe, dass ich Dich am Ende des Buches davon überzeugt haben werde, dass Du all das mit viel Leichtigkeit erreichen kannst, wenn Du nur weißt wie! :-)) Und dieses Wissen werde ich Dir vermitteln. Das **EINZIGE**, was ich Dir nicht abnehmen kann, ist das TUN! Lass uns einen Deal machen:

Ich sage Dir, wie Du es schaffen kannst – und DU setzt es um, okay?! ;-))

Dann lass uns am besten gleich loslegen und ins Handeln kommen. Viel Spaß und Erfolg auf Deinem Weg zur richtigen Ernährung!

Dein Daniel aus dem Team BodyEnergy



Vorher

Nachher

