

1.5.2 Abstand zwischen den Mahlzeiten



Wichtige Punkte aus dem Video:

- Immer ein Frühstück!
- 12-14 Stunden Fenster
- Abstand individuell: zur Orientierung ca. 4-5 h
- 2-3 h vor Schlafengehen aufhören
 - Ausnahme: Einschlaf/Durchschlafstörungen
 - Ausnahme: Muskelaufbau
- Vor allem am Anfang: keine Mahlzeiten auslassen und eher pünktlich und regelmäßig essen

Deine Mini-Aufgaben:

- Überlege dir dein Nahrungsfenster und schreibe es auf.

Wie mache ich diese Mini-Aufgabe?

- Überlege dir wann du normalerweise dein Frühstück?
- Überlege dir, wann du normalerweise schlafen gehst.
- Ziehe von der Zu-Bett-geh-Zeit 2 Stunden ab. Merke dir diese Zeit
- Die Zeit zwischen dem Frühstück und der gemerkten Zeit ist dein Essens-Zeitfenster

Deine Mini-Aufgaben:

Wann würdest du eine Zwischenmahlzeit brauchen?

Wann würdest du eine Zwischenmahlzeit brauchen?
