

3 TIPPS DIE DU IN DEINER KETOGENEN ERNÄHRUNG BEACHTEN SOLLTEST


+ WIE DU DIE KETOGENE ERNÄHRUNG STARTEST

Impressum

Andreas Herth

E-Mail: info@andyswelt.de

Folge mir mit einem Klick auf Social Media:

 Instagram: [@andyswelt.de](https://www.instagram.com/andyswelt.de)

Schau auch gerne auf meinem Shop vorbei:

 Shop: shop.andyswelt.de

Hinweis: Das unerlaubte Weitergeben, Verteilen und Kopieren der PDF ist strengstens untersagt und führt zu rechtlicher Verfolgung.



ANDYS WELT

Liebe Leser und Leserinnen,

Das größte Problem beim Abnehmen ist immer die Ernährung. Viele Menschen denken, dass man nur mit Sport abnehmen kann. Aber das ist natürlich ein Irrglaube. Es hilft dabei, aber es ist kein Muss. Mit einer **ketogenen Ernährung** versetzt du deinen Körper in eine dauerhafte Fettverbrennung. Das bedeutet, dass die Pfunde einfach wegschmelzen.

Stell dir folgendes Szenario vor...

Du stehst morgens auf und machst dir ein leckeres Eier-Omelett, vielleicht noch ein bisschen Speck dazu? **Kein Problem**, das kannst du jetzt ohne schlechtes Gewissen machen.

Keine Angst mehr vor fetthaltigen Nahrungsmitteln. Denn jetzt ist Fett dein bester Freund 😊

Was würde das in deinem Leben ändern?

Wie würdest du deine neuen Essgewohnheiten gestalten?

Und wie würden deine Freunde, Familie und Mitmenschen auf dich reagieren, wenn du gleichzeitig Gewicht reduzierst und trotzdem voller Energie bist?

Nun genau das wünsche ich mir für dich und ich engagiere mich dafür, dir den genauen Plan an die Hand zu geben, sodass du sofort loslegen kannst und endlich deinen Traumkörper ohne irgendwelche Fitnessgeräte oder Sportstudios erreichen kannst.

Diese 3 Tipps sind der erste Schritt dazu.

Beste Grüße und bis bald!



Andreas Herth

Was ist Ketose überhaupt?

Ketose ist ganz einfach formuliert ein Zustand, bei dem dein Körper zur Energiegewinnung, **Fett statt Kohlenhydrate** verwendet. Dazu muss dein Kohlenhydratspeicher leer sein und du musst deine **Kohlenhydrataufnahme stark reduzieren**.

Wie du mit der Ketogenen Ernährung startest:

1. Die ersten **14 Tage** solltest du deine Kohlenhydrataufnahme auf **20 Gramm** beschränken.
2. Ab der **zweiten Woche** kannst du auf **30 Gramm** hochgehen.
3. **Nach zwei bis drei Monaten** kannst du dann langsam bis auf **50 Gramm** aufstocken, bis du dein Wunschgewicht erreicht hast.
4. **Immer mal wieder dein Ketose-Level checken**. Mit diesen [Ketostix*](#)

Tipp #1:

Die ersten Tage sind die schwierigsten und du wirst vielleicht etwas Kopfschmerzen bekommen, aber **lass dich davon nicht entmutigen**. Ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen, dass **es besser wird** und du sogar die Lust auf Zucker komplett verlierst. Deshalb ist es wichtig, nicht einzuknicken und **durchzuziehen**.

Tipp #2:

Ketose kann nur stattfinden, wenn du dich mit den Kohlenhydraten im vorgegebenen Bereich bewegst, also **überprüfe deine täglichen Mahlzeiten** und **reduziere wenn nötig**.

Tipp #3:

Deine **Haupt-Kohlenhydrat-Quelle** sollte aus **Kohlenhydratarmen Gemüse** bestehen. Ich greife gerne zu **Spinat, Zucchini, Tomaten, Gurken, Brokkoli und Pilzen**. Ich esse in den **ersten 14 Tagen** ca. **650 Gramm Gemüse am Tag**. Danach hat man etwas mehr Spiel.



Mit diesen [Ketostix*](#) kannst du messen, ob und wie stark du in Ketose bist.

*Bei den verwendeten Links handelt es sich um Affiliates-Links. Durch einen Kauf über den Link werde ich am Umsatz beteiligt. Dies hat für Dich keine Auswirkungen auf den Preis. Vielen Dank für deine Unterstützung!