

GESUND, SCHLANK UND GLÜCKLICH



DIE PERFEKTE BASIS FÜR DEIN ERFÜLLTES LEBEN



HERZLICH WILLKOMMEN!

Ich freue mich, dass du dich für mein e-Book entschieden hast.

Ich heiße Ulrike und meine große Faszination gilt der Frage:
Welche Lebensweise kann Begeisterung, Gesundheit und Glück in unser Leben bringen?“

Sich fit, schlank und gesund zu fühlen, das sollte für jeden selbstverständlich sein dürfen. Mit dieser Basis wird ein befreites Leben und Entwicklung ohne Beeinträchtigung möglich.

DOCH WOHN BEWEGT SICH EIN GROSSTEIL DER GESELLSCHAFT?

Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht und chronischen Krankheiten. Mittlerweile bekommt jeder 2. Mann und jede 3. Frau Krebs und auch Diabetes und Demenzerkrankungen nehmen rasant zu.

Viele Menschen leben mit der Angst auch irgendwann davon betroffen zu sein und viel zu viele geben sich auch damit ab, dass es so ist.

Ich wage sogar zu behaupten, dass die gängige Ernährung einen Teil dazu beiträgt, dass so viele Menschen all diese Gegebenheiten einfach hinnehmen.

DAS MUSS NICHT SEIN!

Stell dir vor, du würdest dich richtig wohl fühlen in deinem Körper, wärst gesund, fit und schlank. Du hast Verantwortung für dich übernommen, weil du die wesentlichen Schritte kennst und du hast vollkommenes Vertrauen in deine Gesundheit. Hast du darauf Lust?

MEINE STORY

Ich habe mich gefühlt mein ganzes Leben damit beschäftigt, an diesen Punkt zu kommen. Ich habe mich informiert und gelesen, eine Heilpraktiker- und Ernährungsberaterausbildung gemacht, weiter studiert und ausprobiert und heute kann

ich sagen, ja der Kreis schließt sich langsam.

Ich fühle mich wohl, habe langwierige chronische Beschwerden überwunden und großes Vertrauen in meine Gesundheit gefunden. Gleichzeitig spüre ich immer mehr Klarheit, eine tiefe Wahrheit und Dankbarkeit. Aus diesem Gefühl heraus habe ich „Deine Ernährung“ ins Leben gerufen, um auch andere von meinen Erfahrungen profitieren zu lassen.



„DEINE ERNÄHRUNG“

Lange dachte ich „Deine Ernährung“ klingt einfach zu banal. Und doch sagt es genau das aus, was ich ausdrücken möchte.

Eigentlich denken wir bei Ernährung doch einfach ans Essen. Aber was sagt uns der unüberhörbare Wortstamm „nähren“?

Was tut uns wirklich gut, wovon profitiert unser Körper, was nährt unsere Zellen, unser Gemüt?

Im Wesentlichen sind es 4 Säulen, die auf unsere Gesundheit Einfluss nehmen:

- geistige Verfassung, Einstellung, Gedanken
- genügend Bewegung, Atmung, Sauerstoff
- lebendiges Wasser
- gesunde Ernährung

Je mehr du diese Aspekte in dein Leben integrieren kannst, desto mehr wirst du an Vitalität gewinnen, dich von ungünstigen Gewohnheiten befreien, deinen Geschmackssinn sensibilisieren, Klarheit erlangen und mit der Zeit intuitiv zu den Nahrungsmitteln greifen, die dich am besten nähren, die dir gut tun und für deine Gesundheit förderlich sind.

In 4 Schritten zu mehr Gesundheit, Schönheit und Glück

SCHRITT 1: INNERE EINSTELLUNG

Unsere Gesundheit wird nicht von unseren Genen bestimmt, sondern von unserer Lebensweise!

Der Zellbiologe Bruce H. Lipton ist bei seinen Forschungen auf eine bahnbrechende Erkenntnis gestoßen. Er beschreibt in seinem Buch „Intelligente Zellen“, dass unsere Zellen von unseren Emotionen beeinflusst werden und somit nicht unsere „Veranlagungen“ das Entscheidende sind!

All unser Denken, Fühlen und Handeln wirkt in jede unserer Zellen hinein. Wenn wir bedenken, dass sich zum Beispiel einmal im Monat unsere Haut und alle sechs Wochen unsere Leber erneuert, wird deutlich wie schnell wir positive (leider auch negative) Veränderungen ermöglichen können.

Deshalb sollten wir uns über vieles nicht wundern, sondern uns manche Dinge eingestehen und uns freuen, dass dies eine richtig große Chance für uns ist, unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Wertvolle Tipps findest du in meinem Artikel [„Mein Glücksgeheimnis – mache das Glück zu deiner Lebenshaltung“](#).

SCHRITT 2: BEWEGUNG IM ALLTAG

Die beste Ernährung und die positivsten Gedanken führen nicht zu optimaler Gesundheit, wenn wir uns zu wenig bewegen. Wenn du dir bewusst machst, welche Bedeutung Bewegung für dich hat, ist schon der erste Schritt getan.

Die meisten von uns führen „der Umstände halber“ ein sehr bewegungsarmes Leben. Das hat natürlich enorme Auswirkung auf unseren Bewegungsapparat und unsere Gesundheit insgesamt. Wir müssen uns klar machen, dass unsere Knochen genau so kräftig sind, wie die tägliche Anstrengung es erfordert. Wenn sie nicht bewegt werden degenerieren sie. Die Gelenke verlieren ihre Knorpelsubstanz, die Knochen entkalken und die Muskeln schwinden, Fehlhaltungen schleichen sich ein, mit der Folge von Rückenschmerzen, Knieschmerzen usw.

Ausreichend Bewegung im Alltag hält uns beweglich, aktiviert unseren Stoffwechsel und unseren Geist! Hole dir hierzu meine [„5 Tipps für mehr Bewegung im Alltag“](#)!

SCHRITT 3: LEBENDIGES WASSER

Unser Körper besteht zu 70 % aus Wasser. Wasser ist ein Informationsträger, Lösungs- und Transportmittel und in unserem Körper grundlegend für Blut und Lymphe, für alle Stoffwechselfvorgänge, für Entgiftung und Ausscheidung. Es gibt eigentlich nichts, was in unserem Körper ohne Wasser passiert. Unser Gehirn besteht sogar zu 90% aus Wasser. Mein Tipp: Starte den Morgen mit einem Glas Wasser.

Im Laufe der Nacht verlieren wir durch unseren Atem und über die Haut bis zu 1 1/2 Liter Wasser. Diesen Flüssigkeitsverlust aufzufüllen hat viele Vorteile:

- Alle Zellen unseres Körpers benötigen Wasser für den Stoffwechsel. Ein Glas Wasser am Morgen regt den Stoffwechsel, die Verdauung und die Nierenfunktion an.
- Am Morgen befindet sich unser Körper in der Ausscheidungsphase und kann nun nach der Regeneration in der Nacht, Schadstoffe und verbrauchte Zellen abtransportieren.
- Das Hautbild und Elastizität der Haut verbessern sich. Ein Glas Wasser am Morgen unterstützt dich dabei, den Tag bewusster zu beginnen.

Mein Anspruch wertvolles Wasser zu trinken, hat mich herausgefordert, mich umfassend mit dem Thema Wasser auseinanderzusetzen. Wenn du dich genauer dafür interessierst, kannst du dich im Artikel [„Lebendiges Wasser – ein Schlüssel für deine Gesundheit“](#) informieren.

SCHRITT 4: GESUNDE ERNÄHRUNG

Die Aussage „Gesunde Ernährung“ hat zunächst wenig Aussagekraft. Vielmehr findet man sich schnell in einem Dschungel von unterschiedlichsten Meinungen wieder. Es erfordert viel Wissen und Erfahrung, um tiefes Vertrauen rund um das Thema Ernährung zu erlangen. Meine Reise hat mich von der Vollwerternährung vor 4 Jahren zur Rohkost Ernährung geführt.

Warum?

- Frische und weitgehend naturbelassene Zutaten und Gerichte sind randvoll mit Nährstoffen wie Enzymen, Mineralstoffen, Vitaminen und Antioxidantien.
- Eine Ernährung, die überwiegend aus frischen Zutaten besteht, leitet eine sanfte Entgiftung ein und unser Körper kann nach und nach allumfassend gesunden und an Vitalität gewinnen.

- Die rohköstliche Zubereitung ermöglicht umfassenden Genuss!

Für viele klingt eine Rohkost Ernährung erst einmal abschreckend und es zeigen sich viele Unmöglichkeiten auf: Darf ich nie mehr etwas Gekochtes essen, ich brauche aber doch etwas Warmes, wie geht das denn ohne Brot, das kann ich mir nicht vorstellen, usw. . .

Ich kann es sehr gut verstehen. Wir sind alle sehr von unseren Gewohnheiten gesteuert und Essen ist ein hochemotionale Angelegenheit. Komplett anders zu essen, stellt das Leben auf den Kopf.

Aber warum alles so kompliziert machen, wenn es einfach auch geht. Der Ansatz besteht zunächst darin, einfach so viel frische und lebendige Nahrung wie möglich zu essen. Und das Augenmerk sollte auf der Alltagstauglichkeit liegen. Die rohköstliche Ernährung scheitert für so viele an dem Glaubenssatz: Das ist mir zu umständlich.

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEINEN EINSTIEG:

- Sei nicht zu perfektionistisch - Rohkostarzt Dr. Switzer bestätigt: Am gesündesten sind die toleranten Rohköstler, nicht die verbissenen.
- Sei kreativ – wandle Rezepte ab. Die Vielfalt an rohköstlichen Zubereitungsmöglichkeiten ist einfach grandios und die Gerichte schmecken wahrhaftig.
- Empfinde es wie eine Reise in eine neue Welt des Essens und werde nebenbei damit beschenkt, dich nach und nach wohler zu fühlen in deinem Körper.

Ich bin auf meiner Reise bei einem tiefen Glücksgefühl angekommen. Aus dem tiefsten Inneren vernehme ich ein

JA!

Gesund, schlank und fit zu sein, erlebe ich als die Basis für ein glückliches Leben und ganz nebenbei umgehe ich Massentierhaltung, industrielle Nahrungsmittelkonzerne usw., und schätze das was die Erde uns bereitstellt.

Stell dir vor, das würden wir alle so machen. Stell dir das vor – mehr Gesundheit und Glück, kein Tierleid, keine Ausbeutung der Erde.

Auf „Deine Ernährung“ findest du viele leckere alltagstaugliche Rezepte und informative Artikel. Umfassendes Wissen wird dich in jeder Phase stärken und unterstützen und du kannst aufkommende Zweifel aus dem Weg räumen.

Sei jetzt schon gespannt auf mehr Vitalität und Lebensfreude. Nach und nach wird sich auch mehr Klarheit einstellen und schließlich die Intuition dafür, welche Lebensmittel dir gut tun.

FREUE DICH AUF EINE NEUE WELT DES ESSENS!

Finde jetzt einen Einblick in meine Rohkostküche:

MEINE LIEBLINGSREZEPTE

GRÜNER SMOOTHIE

Ideal ist es, den Tag mit einem grünen Smoothie zu starten. Jetzt kann der Körper die Nährstoffe am besten aufnehmen.



BASISREZEPT:

-
- 1 Handvoll Spinat
-
- 1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Brennnessel und Giersch)
-
- 1 Apfel
-
- 1 Banane
-
- 1 Orange
-
- 1/2 Zitrone, (je ein daumenkuppengroßes Stück Ingwer und Kurkuma)
-
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
-

.....

Alles zusammen im Hochleistungsmixer ca. 1 Minute mixen – fertig!

Dieses Rezept kannst du nach Geschmack abwandeln. Im Winter kannst du statt Wildkräuter Grünkohl und Sprossen verwenden. Lese hierzu meinen Artikel [„Grüne Smoothies – der optimale Einstieg“](#)

CHIA PUDDING MIT PFLAUMENMUS:

Ein Chia Pudding eignet sich sehr gut als Frühstück oder als Zwischenmahlzeit.



ZUTATEN:

.....
150 ml Pflanzenmilch
.....
20 g Chiasamen
.....
Vanille
.....
1 Orange und Orangenschale
.....
100 g getrocknete Pflaumen
.....
Mandeln gehackt
.....

ZUBEREITUNG:

Am Abend die Chiasamen in die Pflanzenmilch einrühren. Ca. 2 Minuten lang immer wieder rühren, bis die Samen

in der Pflanzenmilch gut verteilt sind. Die Pflaumen klein schneiden und über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Morgen die Vanille und die Orangenschale in den Chiapudding einrühren und in ein passendes Glas füllen. Nun die Pflaumen ohne Einweihwasser im Blender pürieren, auf den Chia-Pudding geben, darüber die in kleine Stückchen geschnittenen Orange verteilen und mit den gehackten Mandeln bestreuen. Den Chia Pudding kannst du mit unterschiedlichstem Obst und Topping immer wieder neu variieren.

SALATSOSEN:

Smoothies und Salate sind die Gerichte, mit denen du viel Blattgrün zu dir nehmen kannst. Deshalb sind leckere Salatsaucen für dich ein wichtiges Repertoire, denn sie lassen den Salat nicht langweilig werden!



KLASSISCHES DRESSING:

.....
2 EL Olivenöl
.....
½ Zitrone
.....
Prise Salz
.....
Prise Pfeffer
.....
1 Medjool Dattel
.....
Frische Kräuter, wenn
möglich
.....

AVOCADODRESSING:

.....
1 große Avocado
.....
20 g Cashewkerne
.....
½ Zitrone
.....
1 Orange
.....
1 Prise Salz
.....

TAHINDRESSING:

.....
50 g Sesamsamen optional
.....
4 EL Tahin (Sesammus)
.....
1 EL Tamari (Sojasauce
fermentiert)
.....
Saft einer Zitrone
.....
50 ml Wasser
.....
1 Prise Knoblauchpulver
oder 1 Knoblauchzehe
.....
1 EL Hefeflocken (z.B. von
Dr. Ritter)
.....
1 Prise Salz
.....

Jeweils die Zutaten in einen Mixer geben und
30 Sekunden mixen – fertig.

ROHKOSTBROT – MÖHRE-ZUCCHINI

Ideal ist es, wenn du immer einen kleinen Rohkostbrot-Vorrat zur Verfügung hast. Das Rohkostbrot Möhre-Zucchini ist schnell zubereitet und passt sehr gut zu Salat und deftigen Aufstrichen.



ZUTATEN:

.....
300 g Möhren
.....

100 g Zucchini
.....

100 g Mandeln
.....

50 g goldene Leinsamen
.....

Curry, Salz und getrocknete Kräuter
nach Geschmack
.....

ZUBEREITUNG:

Möhren und Zucchini in kleine Stücke schneiden und in der Küchenmaschine fein raspeln. Mandeln und Leinsamen im Personal Blender fein mahlen. Nun alles zusammen mit den Gewürzen in der Küchenmaschine kurz mixen und so viel Wasser hinzufügen, bis eine streichfähige Masse entsteht. Abschmecken, auf 2 Dörrfolien ausstreichen und im Dörrautomat trocknen.

SONNENBLUMENAUFSTRICH



ZUTATEN:

-
120 g Sonnenblumenkerne
.....
- 10 getrocknete in Öl eingelegte Tomaten
.....
- 1 mittelgroße Tomate
.....
- ca. 10 Blätter Basilikum
.....
- 3 EL Olivenöl
.....
- 1 El Zitronensaft
.....
- Salz, schwarzer frisch gemahlener Pfeffer,
1 Prise Cayennepfeffer
.....

ZUBEREITUNG:

Die Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Am Morgen spülen, abgießen und mit allen restlichen Zutaten im Hochleistungsmixer oder im Personal Blender (in 2-3 Etappen) pürieren. Abschließend mit den Gewürzen fein abschmecken und schön dekorieren. Schmeckt prima zu Rohkostbrotten oder einfach zum Salat.

BROWNIES:

Diese Brownies sind einfach in der Zubereitung und schmecken richtig lecker schokoladig, nussig und fruchtig!



ZUTATEN:

.....
200 g Walnüsse (idealerweise eingeweicht und wieder getrocknet)
.....

50 g Walnüsse grob gehackt
.....

80 g Medjoul Datteln 15 Minuten in Wasser eingeweicht
.....

80 g Rosinen 15 Minuten in Wasser eingeweicht
.....

35 g Kakaopulver in Rohkostqualität
.....

50 g Kokosmus im Wasserbad erwärmen
.....

1 TL Zimt
.....

1 TL Vanille
.....

1 kleine Prise Salz
.....

ZUBEREITUNG:

200 g Walnüsse in der Küchenmaschine mit dem S-Messer fein mahlen. Nun die restlichen Zutaten (ohne die gehackten Walnüsse) hinzufügen und gut durchmischen, bis eine klebrige Masse entsteht. Falls der Teig zu trocken ist, etwas Wasser hinzugeben. Abschließend die gehackten Walnüsse unterkneten.

Die Teigmasse in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Back- oder Auflaufform (ca. 15 x 25 cm) geben, verteilen, gut andrücken und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Durch das Kühlen werden sie fester und lassen sich prima in kleine Stücke schneiden.

SO ... DAS WAR'S!

Wenn dich mein Lebensstil und meine Rezepte begeistern und du Lust auf ein neues Level an Gesundheit hast, dann besuche meine Webseite www.deine-ernaehrung.de. Lese dich ein in diese neue Welt des Essens und stelle mir gerne deine Fragen über info@deine-ernaehrung.de.

Rege gerne auch Freunde und Bekannte dazu an, sich dieses E-Book herunterzuladen.

Ich wünsche dir das Allerbeste

Herzliche Grüße
Ulrike