



Im Gleichgewicht: Strategien zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels

13. März 2024

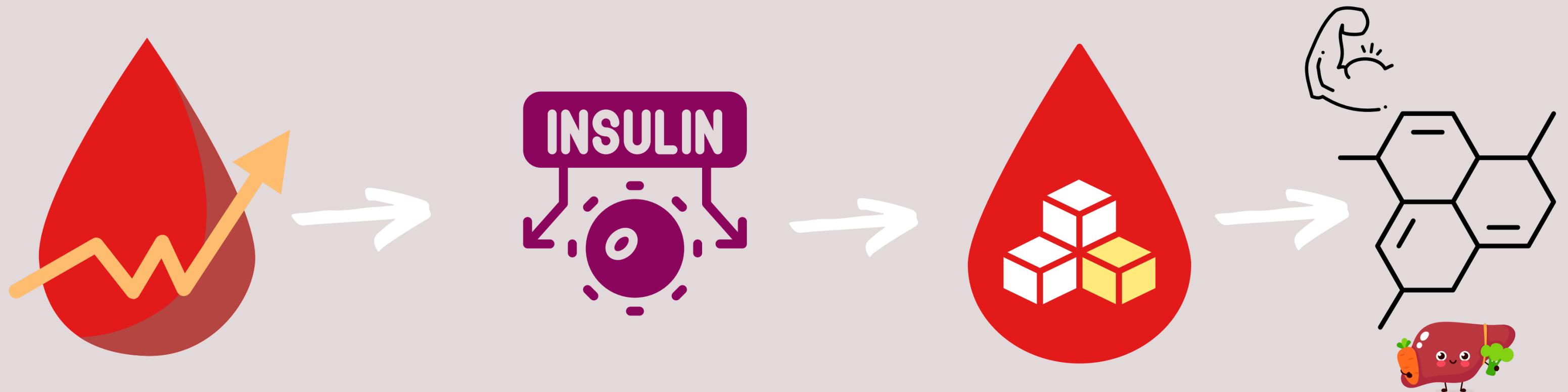
Blutzucker: Bedeutung und Regulation



Blutzucker, auch Blutzuckerspiegel bezeichnet, bezeichnet die Menge an Glukose im Blutkreislauf.

Was passiert mit dem Blutzucker in unserem Körper?

Das Hormon Insulin wird ausgeschüttet, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren.



Ein normaler Blutzuckerspiegel liegt zwischen 70 und 140 mg/dL (3,9 und 7,8 mmol/L)

Wann wird eine Glukosespitze ausgelöst?



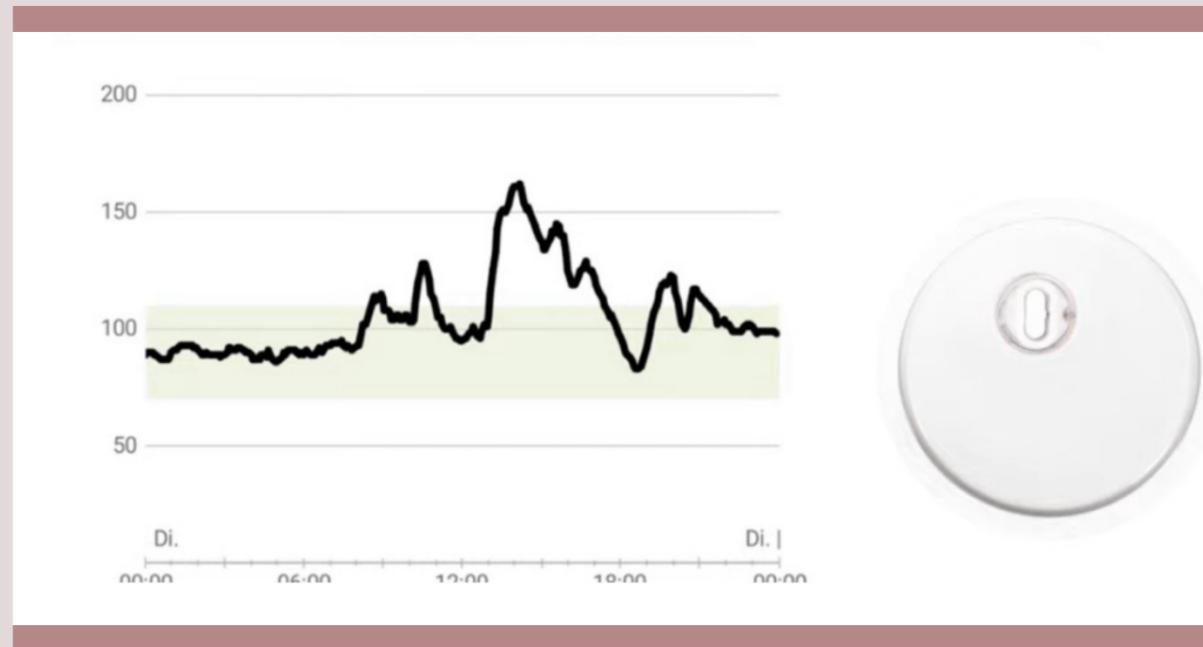
einfache, schnell verfügbare Kohlenhydrate

Achtung Falle:



Snacken

...mehrmals am Tag essen



Softdrinks & süße Getränke



zu wenig Schlaf



Obst mit hohem Glykämischen Index



Stress



Was passiert langfristig?

Energie- und Stimmungsschwankungen

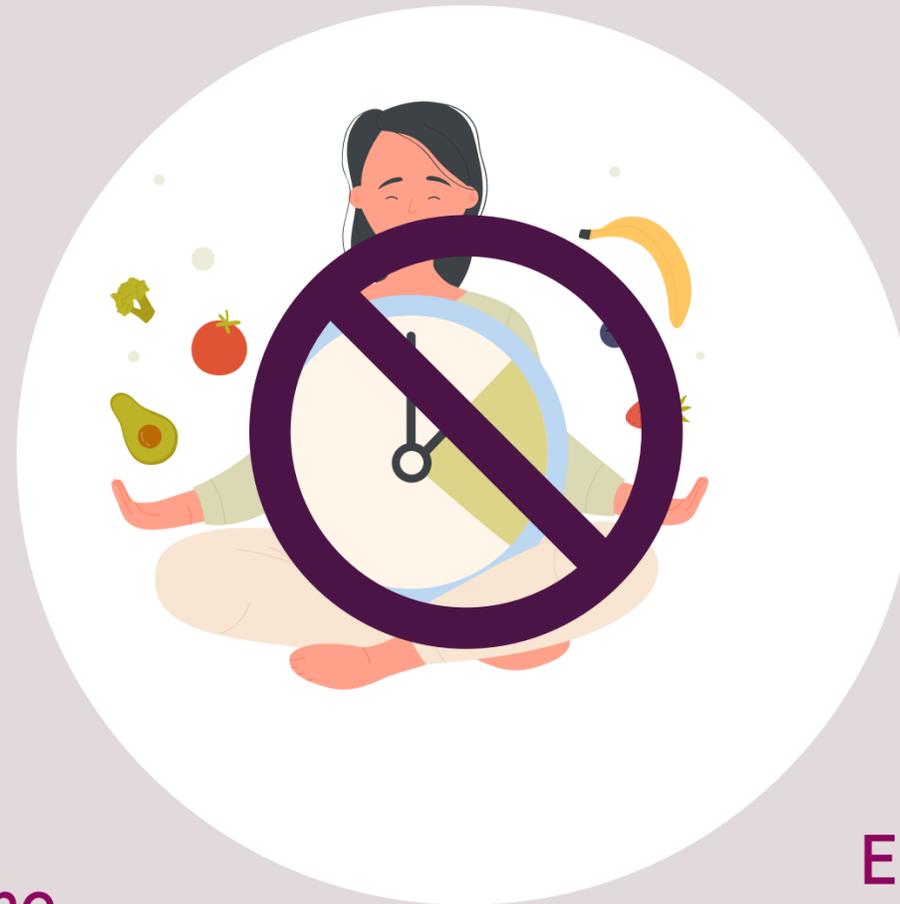
schlechte Haut

Probleme mit Abnehmen

Chronische Erkrankungen

Gewichtszunahme

Entzündungen werden gefördert



Stoffwechselbooster

Lebensmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen

Proteinreiche Lebensmittel



Lebensmittel mit thermogener Wirkung



Wasserreiche Lebensmittel
Ballaststoffreiche Lebensmittel



Bitterstoffe & Apfelessig



Lebensmittel mit gesunden Fetten



Gewürze und Kräuter



Glukosetrick - Essen nach Reihenfolge

1. Ballaststoffe



2. Proteine & Fette

Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse,
Bohnen, Hülsenfrüchte, Avocado, Öle

3. Kohlenhydrate

Nudeln, Reis, Kartoffeln, Teigwaren, Brot,
Brötchen, Dessert



EVERY DAY IS A FRESH START



Lauwarmes Wasser trinken
PERFEKT:
Zitronen
Ingwer
LÖSUNG:
Lemon Morning



Yoga, Sport,
Spaziergang



Bitterstoffe
Bittertee
Leber-Galle Tee



Antientzündliche Ernährung
vor dem Essen 3x tief durchatmen
Besteck während dem Essen am
Tellerrand ablegen



2,5 - 3 Liter
Wasser



Apfelessig



Zunge schaben
Mund spülen



Supplemente



Atemübung,
Meditation,
Leberwickel



BELANDA 