



Christina Schnitzler

TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen



10 wertvolle Tricks, wie Sie essenstechnisch gut über die Feiertage kommen!

1. Ausgewogen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate zu jeder Mahlzeit, idealerweise passend zum Stoffwechselltyp. (Macht satt und zufrieden. Man nascht weniger.)
2. 3 Mahlzeiten aus frischen Zutaten, dazwischen nur reines Wasser!
3. keine Geschmacksverstärker: Mahlzeiten mit verdauungsfördernden Gewürzen schmecken besser, sind viel gesünder und leichter zum Verdauen (z.B. Kümmel für Schweinsbraten, frischer Ingwer macht Fleisch bekömmlicher, Senf für Würstel, Kraftsuppen mit Wacholder für die Nieren, Lorbeerblatt, Kardamom für Süßes)
4. Alkohol: ein gutes Glas Wein direkt zum oder nach dem Essen, niemals in den Pausen
5. Kekse immer nur direkt nach dem Essen, nie anstelle einer Mahlzeit. Ein Kardamomtee nach zu viel Süß wirkt Wunder: 2-3 Kapseln zerdrücken und mit heißem Wasser überbrühen, zugedeckt ziehen lassen.
6. Anschauen, was die Kekse liefern, Achtung Eiweißtypen vertragen nur wenig Getreide und sehr wenig Zucker!
 - a. Kokosbusslerl: das weiße vom Ei: E, Kokosflocken: E+F, Zucker: K
Geht super ohne Getreide und ist deshalb besonders gut für Eiweißtypen, direkt nach dem Essen 2-3 Stück
 - b. Vanillekipferl: Mandeln: E+F, Butter: F, Mehl und Zucker: K
ebenfalls gut für Eiweißtypen geeignet
 - c. Je weniger Eiweiß und Fett Kekse beinhaltet, je mehr Zucker und Mehl, desto weniger sollten Sie davon essen. Sie machen nur Lust auf mehr. Während vom Kokosbusslerl 2-3 Stück ausreichen
7. Heimische Rezeptideen:
 - a. Eiweißtypen freuen sich über Schweinsbraten vom Schopfbraten mit einem kleinen Knödel, Kohlenhydrattypen essen etwas Karree und 2-3 kleine Knödel dazu.
 - b. Eiweißtypen lieben Karpfen, Kohlenhydrattypen bevorzugen Kabeljau. Forelle passt für alle Typen.
8. Realistische Ziele setzen: Einige versuchen über Weihnachten abzunehmen. Das macht nur Stress. Sein Sie nicht so streng mit sich. Mit den 10 Tricks kann man Gewicht halten und genießen 😊
9. Vorsicht am Christkindlmarkt: nur Punsch und Glühwein mit natürlichen Zutaten trinken! Dann überstehen Sie die Feiertage ohne Kopfweh u.ä. Dazu Maroni statt Kekse 😊
10. Herausfinden, was Sie wirklich zum Essen brauchen. Eine Ernährungsberatung mit Stoffwechselltest ist ein geniales Weihnachtsgeschenk für alle, die auf der Suche nach dem richtigen Essen sind: Jetzt Gutscheine anfordern und ordentlich Geld sparen. Kommen Sie in meine Praxis, lassen Sie sich austesten. Sie bekommen Sicherheit in punkto Ernährung.

Achtung! Gutscheinaktion:

Schenken Sie Ernährung, die glücklich macht.

Gültig für die ersten 50 Kunden bis max. 20.12.2017

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstrasse 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstrasse 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com