

Blutzuckerausgleichende Ernährung

Modul 2.1

Damit etwas gedeiht, braucht es nicht nur Liebe, sondern eine genährte Umgebung!



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Du hast dich
überwunden
und darfst stolz
auf dich sein!



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Baseline-Check

Wie waren deine ersten Tage?

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH



Blutzuckerausgleichende
Ernährung

Modul 2.2

Finde deine Stellschrauben



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH





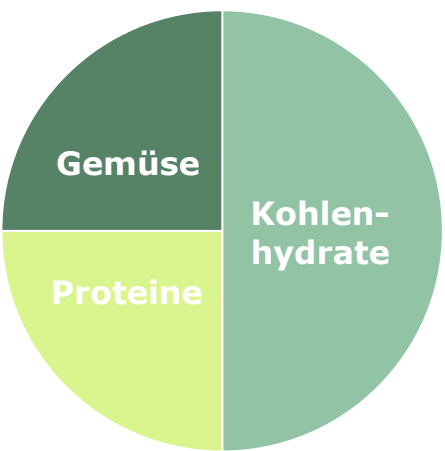
Deine Ernährung ist entscheidend

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH



Ein Teller bietet dir Orientierung

IST




Gemüse

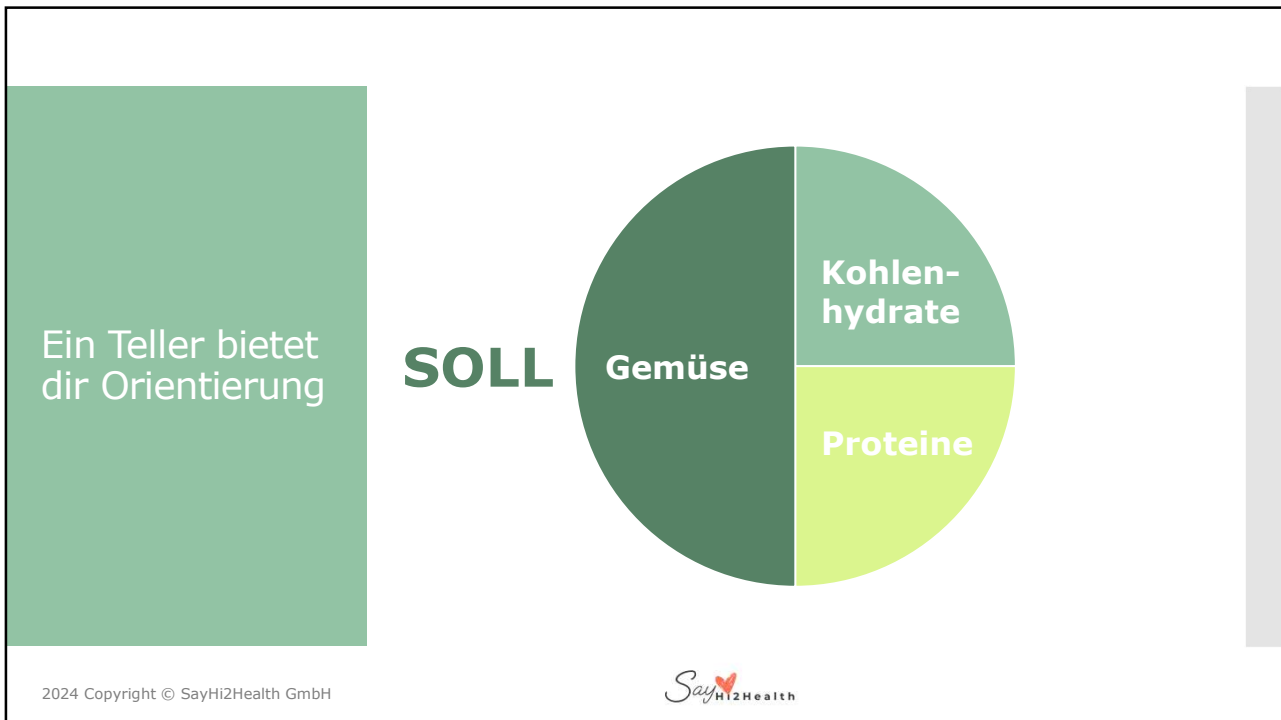
Kohlenhydrate

Proteine

Kohlenhydrate

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH





Deine Stellschrauben
Welche dir helfen können

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Welche Stellschrauben helfen dir?

1. Kohlenhydratreiche Lebensmittel (carbs) reduzieren
2. Gemüse und Hülsenfrüchte bevorzugen
3. Ballaststoffe steigern
4. Hochwertige Proteine
5. Mehrfach ungesättigte Fette

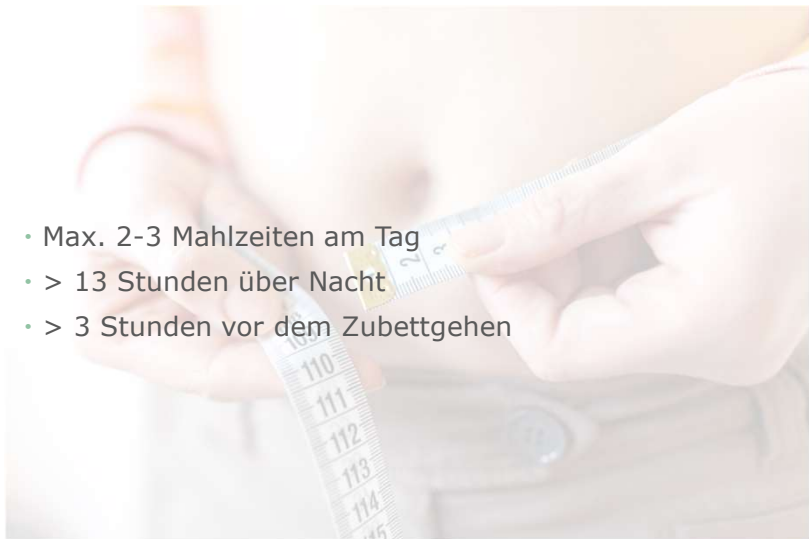
*Satt essen hilft
Essenspausen einzuhalten!*

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH



Essenspausen helfen deinem Körper seine Arbeit zu tun

- Max. 2-3 Mahlzeiten am Tag
- > 13 Stunden über Nacht
- > 3 Stunden vor dem Zubettgehen



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH



Blutzuckerausgleichende Ernährung

Modul 2.3

Blutzucker-Hacks



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Deine Blutzucker-/ Glucose-Hacks

1. Das Frühstück bestimmt den Tag
2. Ballaststoffe und Proteine ergänzen
3. Salat vor dem Essen
4. Apfelessig vor dem Essen
5. Timing: Essensreihenfolge
6. Abgekühlte, stärkehaltige Lebensmittel
7. Bevorzuge Desserts gegenüber Snacks
8. Bewegung nach dem Essen
9. Das Abendessen bestimmt die Nacht
10. Essenspausen

Finde raus, was für dich passt!

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Blutzuckerausgleichende Ernährung

Modul 2.4

Experimente



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH



Experiment	Versuch 1	Versuch 2
<p><i>Suche dir die Experimente raus, die dich interessieren. Deiner Fantasie sind darüber hinaus keine Grenzen gesetzt.</i></p>	<p><i>Um eine gute Vergleichbarkeit zu erreichen, darfst du alles, was nicht geändert wurde, so gut wie möglich gleich lassen (z.B. Gemüsemenge, Sauce, Getränke, etc.).</i></p>	
<p>Low carb Frühstück süß vs. süßes Frühstück</p>	<p>150-200 g Joghurt (vegan oder Kuhmilch), 2 EL Chiasamen (ggfs. mit geschroteten Leinsamen gemischt), 1 EL Nüsse/Kerne nach Geschmack, Optional: Ceylon Zimt</p>	<p>1 Brötchen/2 Scheiben Brot, Marmelade oder süßer Aufstrich, Optional: Butter</p>
<p>Milchkaffee/Tee mit Milch (und Zucker)</p>	<p>Getränk zwischen den Mahlzeiten (<i>mind. 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit</i>)</p>	<p>Getränk direkt nach der Mahlzeit</p>
<p>Nudeln vs. Nudeln aus Hülsenfrüchten</p>	<p>100 g Nudeln aus Hartweizengries mit Sauce nach Wahl, Gemüse, Optional: Fisch/Fleisch/Käse/Ei</p>	<p>100 g Nudeln aus schwarzen Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Erbsen mit Sauce nach Wahl, Gemüse, Optional: Fisch/Fleisch/Käse/Ei</p>
<p>Kohlenhydrate reduzieren und Ballaststoffe erhöhen <i>Wenn du kein Fleisch/Fisch oder Käse isst, darfst du diese Menge über Hülsenfrüchte ergänzen</i></p>	<p>100 g Nudeln/Reis oder 200 g Kartoffeln, 100 g Gemüse & Hülsenfrüchte, Optional: 100 g Fisch/Fleisch/Käse/Ei</p>	<p>50 g Nudeln/Reis oder 100 g Kartoffeln, <i>mind. 250 g</i> Gemüse & Hülsenfrüchte, Optional: 100 g Fisch/Fleisch/Käse/Ei</p>
<p>Naked carbs vs. Proteine, Fett und Ballaststoffe ergänzen</p>	<p>1/2 Apfel oder vergleichbares Obst (<i>mind. 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit</i>)</p>	<p>1/2 Apfel oder vergleichbares Obst inkl. 150 g Joghurt, 1 TL Nüsse/Kerne oder Nussmus (<i>mind. 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit</i>)</p>
<p>Softdrink vs. Saft 2024 Copyright © SayHi2Health GmbH</p>	<p>200 ml Softdrink (Cola, Limo, Eistee, etc.)</p>	<p>200 ml purer Saft (z.B. Apfel oder Orange)</p>

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

Blutzuckerausgleichende Ernährung

Modul 2.5

Nächste Schritte



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

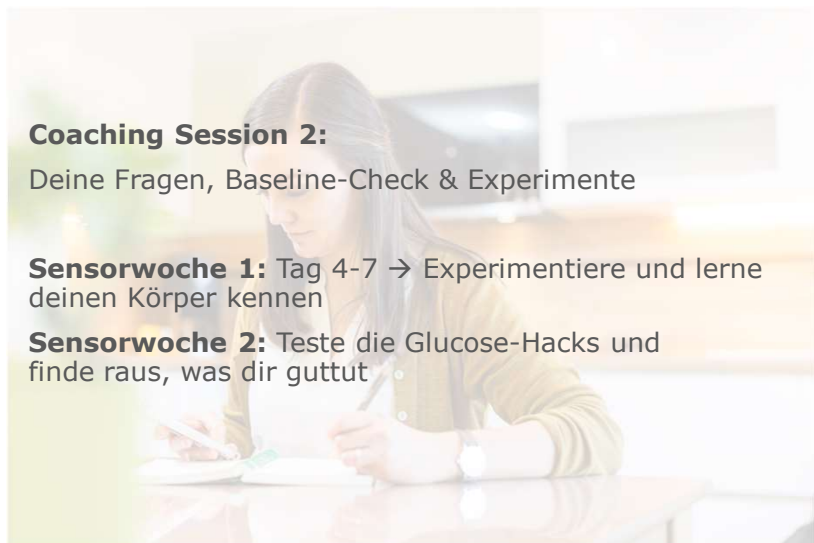
Was sind deine nächsten Schritte?

Coaching Session 2:

Deine Fragen, Baseline-Check & Experimente

Sensorwoche 1: Tag 4-7 → Experimentiere und lerne deinen Körper kennen

Sensorwoche 2: Teste die Glucose-Hacks und finde raus, was dir guttut



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Worauf darfst
du dich beim
nächsten Mal
freuen?

• **Modul 3**

- Deine Learnings
- Deine Einbindung in
deinen Alltag



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Noch Fragen? Schreib mir!
→ anne@sayhi2health.de

2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

SayHi2Health

Lets go!



2024 Copyright © SayHi2Health GmbH

