

MERKBLATT ZUR KETOGENEN ERNÄHRUNGSWEISE

KETOGENE ERNÄHRUNG ist ein physiologisch natürlicher und sicherer Weg, um überschüssiges Körperfett zu reduzieren. Dies geschieht durch eine Ernährungsumstellung, die sich durch eine Einschränkung der Kohlenhydrate sowie ausreichende Zufuhr von Proteinen und Fett in der Nahrung auszeichnet. Infolgedessen findet eine metabolische Umstellung statt, die zur Folge hat, dass Ketonkörper statt der bisher genutzten Kohlenhydrate als primäre Energiequelle herangezogen werden. Die positiven Effekte gelten auch in der Medizin als anerkannte Therapieform.

PREMIO LIFE FOOD-PRODUKTE sind speziell für die Einhaltung einer ketogenen Ernährung konzipiert worden und zeichnen sich durch einen hohen Proteinanteil bei gleichzeitig niedrigem Kohlenhydratgehalt aus. Achten Sie immer auf eine ausgewogene Ernährung und genügende Zufuhr von Vitaminen (Nahrungsergänzungsmittel und der Verzehr von stärkearmem Gemüse).

Am besten und schnellsten gelingt der Einstieg in die Ketoose mit unseren Premio Life Food-Produkten. Ergänzen Sie diese mit „erlaubten“ Nahrungsmitteln und meiden Sie den Konsum „verbotener“ Lebensmittel (siehe Liste der „verbotenen“ Lebensmittel). In den ersten ein bis drei Tagen wird sich Ihr Energiestoffwechsel umstellen und mit der Produktion von Ketonkörpern aus Fettsäuren beginnen. Die Umstellungsphase kann von leichtem Schwindel, Kopfschmerzen oder einer Verminderung der Konzentrationsfähigkeit begleitet sein. Die Symptome sind kein Grund zur Beunruhigung, sondern bestätigen die Stoffwechselumstellung und verschwinden spontan etwa am dritten Tag. Danach wird die Fettverbrennung in Gang gesetzt.

Stellen Sie insbesondere in der ersten Woche sicher, ausreichend Wasser (oder andere zuckerfreie Getränke) zu trinken, denn eine adäquate Flüssigkeitszufuhr beeinflusst Ihren Abnehmerfolg positiv und steigert zudem Ihr Wohlbefinden. Ebenfalls ist körperliche Anstrengung in der ersten Woche der Ernährungsumstellung zu meiden. Während des Ernährungsprogramms sollen Sie keinen Hunger verspüren. Daher ist es essentiell, Mahlzeiten regelmäßig einzunehmen und keine Mahlzeiten auszulassen. Sollten Sie hungrig werden, können Sie jederzeit auf **PREMIO LIFE** Food-Produkte und Nahrungsmittel aus der Liste der „erlaubten“ Lebensmittel zurückgreifen.

Solange Sie die genannten Regeln befolgen, wird Ihre Energie nicht aus Kohlenhydraten, sondern aus Fett generiert. Eine Erhöhung der Kohlenhydratzufuhr (Stärke und Zucker) verlangsamt oder stoppt die Bildung von Ketonkörpern. Im Zuge dessen wird Ihr Abnehmerfolg gebremst.

Sobald Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben und sich weiterhin ketogen ernähren möchten, erhöhen Sie einfach den Fettgehalt Ihrer Ernährung.

BEFOLGEN SIE DIE REGELN VON PREMIO LIFE SORGFÄLTIG

- 50 g Kohlenhydrate pro Tag maximal (optimal 35 g)
- 1,5 g Proteine pro kg Körpergewicht pro Tag (optimaler Bereich 1,2–1,8 g)
- Regelmäßig essen (5–6x pro Tag, maximale Abstände 3–4 Stunden)
- Kein Hungern
- Kein Sport in der ersten Woche, danach leichte bis moderate Aktivität erlaubt

Um Muskelverlust zu vermeiden, ist es essentiell, dass Sie die obigen Regeln befolgen. Achten Sie auf ausreichende und regelmäßige Proteinzufuhr, denn die alleinige Einschränkung der Kohlenhydrate bedeutet noch keine ketogene Ernährung.

ERLAUBTE SPEISEN UND GETRÄNKE

- Fleisch (alle Arten von Fleisch wie z. B. Rindfleisch, Geflügel, Lamm)
- Fisch
- Eier
- Gemüse (Salat, Gurken, Tomaten, Auberginen, grüne Paprikaschoten, Pilze, Kohl, Spinat, Knoblauch, Radieschen, Soja)
- Käse
- Olivenöl
- Mineralwasser
- Tee (kein Früchtetee)
- Kaffee (zuckerfrei)
- Zuckerfreie, alkoholfreie Getränke
- Salz und Gewürze (Achtung: viele Gewürzmischungen bestehen hauptsächlich aus Zucker)
- Süßstoffe (Erythrit, Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat, Saccharin)

VERBOTENE SPEISEN UND GETRÄNKE

- Reduzieren Sie die Aufnahme von Milchprodukten auf ein Minimum (genießen Sie ruhig Ihren Kaffee mit einem Schuss Sahne)
- Alle Lebensmittel, die Zucker und Kohlenhydrate enthalten (mehr als 5g KH/100g)
- Obst (einschließlich Trockenfrüchte)
- Stärkehaltiges Gemüse (Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais, Karotten, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Kürbis)
- Brot und alle Arten von Gebäck
- Reis
- Pasta
- Zuckerhaltige Süßspeisen
- Zuckerhaltige Limonaden
- Fruchtsäfte
- Alkoholische Getränke
- Zuckerersatzstoffe (Honig, Kokoszucker, Ahornsirup, Melasse, Zuckeralkohole wie Xylit)
- Stevia



NUTRITIONAL RECOMMENDATION

PREMIO LIFE FOOD PRODUCTS contain a high amount of protein with a low carbohydrate and fat content. Therefore, they are ideal for the maintenance of a ketogenic nutrition. Maintain a balanced diet and make sure to get enough vitamins and fluids.

Premio Life products support ketogenic nutrition. Complete your diet with „allowed“ foods from the list below and try not to consume „forbidden“ foods. In the first one to three days you will notice a change in your energy metabolism, which is due to the switch to the utilization of ketones instead of glucose. You may notice changes in your ability to concentrate, which might be accompanied by mild dizziness or headache. Don't worry about the symptoms, they are temporarily and caused by the switch to the energy production by ketones (sign that you are now starting to burn fat). Make sure to drink enough water (or other sugar free beverages) and pause your exercise routine for the first week.

It is important to eat meals at regular times and do not skip meals. If you feel hungry, you are free to eat **PREMIO LIFE** products and allowed food from the list below. Ensure adequate hydration of at least 2 liters per day and the intake of vitamins and minerals.

As long as you follow these rules, your energy is not derived from carbohydrates, but from ketone bodies derived from fat. If you keep your fat intake low, primarily your own body fat will be used and reduced as a result.

If you want to keep your weight, increase the fat content of your food. Once you increase the carbohydrate intake again, the formation.

PLEASE FOLLOW PREMIO LIFE RULES CAREFULLY

- 50 g carbohydrates a day maximum (optimal 35 g)
- 1.5 g of proteins per kg body weight per day (optimal range 1,2–1,8 g)
- Eat regularly (5–6x a day)
- No starving
- No exercise for the first two week
- From then on light to moderate activity allowed

Muscle loss is undesirable because fat is burned in the muscle. Muscle loss can be prevented by following these rules above.

The ketogenic diet is a natural, physiological and safe way to reduce excess bodyfat. Under certain circumstances it is also used as a medical treatment for certain neurological conditions. As long as you reduce your carb intake to a minimum while maintaining recommended protein intake you continue to burn body fat.

ALLOWED FOODS AND BEVERAGES

- Meat (ham, beef, poultry)
- Fish
- Eggs
- Vegetables (no legumes, instead opt for salad, cucumber, tomatoes, eggplant, green peppers, mushrooms, cabbage, spinach, garlic, radishes, soya)
- Light cheeses (mozzarella, reduced fat Cheese, cream cheese)
- Olive oil
- Mineral water
- Tea
- Coffee (sugar-free)
- Sugar-free soft drinks
- Salt, spices, artificial sweeteners (Erythritol, Acesulfame, Aspartame, Cyclamate, Saccharin)

NOT ALLOWED FOODS AND BEVERAGES

- Reduce milk products intake to a minimum (enjoy your coffee with a splash of cream)
- All foods containing sugar and carbohydrates, such as fruit (including dried fruit)
- Selected vegetables (potatoes, sweet potatoes, corn, carrots, peas, chickpeas, beans, lentils, squash)
- Bread
- All kinds of pastries
- Rice
- Pasta
- Desserts
- Lemonades
- Fruit juices
- Alcohol
- Sugar substitutes (honey, coconut sugar, maple syrup, molasses, xylitol)
- Stevia