

IMKE KLEINERT

BASISCH FIT FÜR EINSTEIGER

GESUND UND FIT DANK
BASENREICHER ERNÄHRUNG



GREAT LIFE LOOKS

Was Dich erwartet

Vorweg

Übersichten und Tipps für zu Hause und unterwegs	13
Rechtlicher Hinweis	15

Basenreiche Ernährung für Einsteiger

Azidose und Mineralstoffmangel	19
Säuren, Basen und Strukturschäden	20
Basentabellen – Welche ist die richtige?	24
Saure und basische Lebensmittel	25
Gute und schlechte Säurebildner	25
Mahlzeiten mit guten und schlechten Säurebildnern im Vergleich	26
Sahne und Soja	28
Lebensmitteleinteilung für Einsteiger	29

Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate	33
Fette und Öle	33
Kohlenhydrate	36
Eiweiße	38
Nährstoffmangel – Der Teufelskreislauf	40
Gemüse und Obst	42
Saisonales Obst und Gemüse	42
Die Folgen künstlicher Inhaltsstoffe	44
Natürlich und frisch ernähren	44
Wie viel und welches Wasser solltest Du trinken?	47
Solltest Du Kalorien zählen?	48
Wie gehst Du mit Versuchungen um?	49
Was isst Du im Büro und unterwegs?	49
Essen im Restaurant und an Feiertagen	51
Wie fängst Du an?	53
Zubehör	53
Einkaufen	56
Dein Alltag – Deine Lebensmittel	60
Morgens	61
Mittags	62
Abends	62
Apps	62
Langsamer Einstieg	64
Einstieg in die basenüberschüssige Ernährung über einen Monat	64
Einstieg in die basenüberschüssige Ernährung über eine Woche	65
Basenüberschüssiger Wochenplan	67

Rezepte	71
Frühstück	71
Overnight Oats	76
Warme Speisen	77
Käse	82
Mandelmus	82
Süßigkeiten und Knabberereien	83
Snacks	84
Eis	87
Eis-Rezepte	88
Brot	91
Brotaufstrich	92
Salatdressing	93
Gewürze	94
Getränke	95
Kaffee	95
Getränkealternativen	96
Smoothies	102
Alternativen auf einen Blick	105
Probieren Neues	106
Proteinalternativen	107
Milchalternativen	108
Salzalternativen	109
Zuckeralternativen	110
Natürliche Nahrungsergänzungsmittel & Superfoods	117
Heimische Superfoods	119
Top-Nahrungsergänzungsmittel (NEM)	123
Basenreiche Ernährung für Schwangere und Kinder	126

Detox-Entgiftung und Körperpflege

Entgiftung von innen	133
Ausleitung von Säuren	135
Entgiftung von außen	136
Gewichtsabnahme	137
Deine Maßnahmen für eine Gewichtsabnahme	141
Cellulite / Reiterhosen	144
Deine Maßnahmen für die Reduzierung von Cellulite	145
Alterungserscheinungen – Haarausfall und Falten	146
Empfehlungen für deine Haut	146
Basische Körperpflege	148
Warum basische Körperpflege?	148
Gesichtspflege	154

Bewegung und Entspannung

Bewegung	161
Fittesseinheiten – Train smart not hard!	162
Wie motivierst Du Dich?	163
Wie sollte Dein Körpertraining aussehen?	166
Welche Geräte eignen sich für zu Hause?	166
Entspannung	170
Wie sieht es mit Deinen Lebensumständen aus?	170
Warnsignale der Dauerpräsenz	171
Ein paar Beispiele	174

Zusammenfassung

Erste Schritte	185
Fettfallen	186
Zuckerfallen	186
Deine Einkaufsliste	186
Deine Mahlzeiten	187
Tipps	187
Abnehmen	188
Fazit	189
FAQs	190

Literatur 195

Die Autorin

Imke Kleinert	211
---------------	-----

GreatLife.Books 213

Empfehlungen

Lesetipps aus dem Verlag	217
--------------------------	-----