



---

## **Ernährungsplan: Entspannt abnehmen und schlank bleiben vegan, vollwertig, natürlich**

Dieser Ernährungsplan ist flexibel und kann an die persönliche Lebenssituation, die persönlichen Vorlieben angepasst werden. Jeder Mensch ist anders, deshalb funktionieren bei jedem Menschen andere Pläne, andere Sportarten, andere Lebensmittel. Es soll Spaß machen, am eigenen Körper zu arbeiten. Und die psychischen Aspekte sind nicht zu unterschätzen, deshalb gibt es in diesem E-Book auch Tipps für Änderung der Denk-Gewohnheiten. Sie sind bei vielen eng mit dem Essverhalten verknüpft, und treten zu Tage, wenn wir unsere Ess-Gewohnheiten ändern.

In dem Sinne: viel Spaß und viel Erfolg beim Lesen und umsetzen.

Hinweis: Dieses E-Book ersetzt bei ernsthaften Krankheiten nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker deines Vertrauens. Es ist für Gesunde gedacht, auch wenn als Nebenwirkung der Ernährungsumstellung der Blutdruck sinkt, sich der Blutzuckerspiegel normalisiert und viele andere gesundheitliche Einschränkungen, Entzündungen, Infektionen vermutlich verschwinden werden. Krankheitserreger wachsen im Milieu, wo sie sich wohlfühlen, und in einem basischen, lebendigen Milieu fühlen sich schädliche Pilze und Bakterien nicht so wohl, also verabschieden sie sich einfach, still und leise (manchmal mit einer Erstverschlimmerung – Scheiden tut weh).

Aber nun geht's los:



---

## 1. Allgemein

Diese Ernährungsform kombiniert eine gesunde Ernährung mit dem Abgewöhnen der Zuckersucht. Die Zuckersucht führt dazu, dass wir mehr und ungesünder essen, als wir eigentlich möchten.

Wir essen in den nächsten 3 Wochen vegan (pflanzlich), fettarm, vollwertig, glutenarm und natürlich, also keine Milch- oder Fleischprodukte, kein Weizenmehl (am besten gar kein Mehl), keine Fertigsachen, keine Fette, keinen Zucker und Zucker-Ersatzprodukte (Glukose, Saccharose, Maissirup, Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Honig), keine Chips, keine Milch oder Pflanzenmilch, keine gekauften Backwaren, keinen Alkohol, keine Softgetränke. Alle diese Dinge erzeugen Süchte in unterschiedlicher Ausprägung. Und wir braten nichts, weil es nicht fettarm möglich ist und das Anbraten durch die Röststoffe ebenfalls suchterzeugend ist. Auch Kaffee kann das Suchtverhalten verstärken, deshalb besser weglassen und durch grünen Tee ersetzen.

Im ersten Moment mag diese Liste abschrecken, aber sie führt dich zu deinen natürlichen Ernährungsbedürfnissen zurück. Eine Entgiftung und Entrümpelung des Körpers findet statt, und du wirst ein völlig neues Lebensgefühl, so wie früher als Kind, erreichen. Wenn du dich in Zukunft nach deinen Instinkten ernähren möchtest, musst du zuerst alle Suchtstoffe weglassen – einem Alkoholiker kann man auch nicht sagen, er soll einfach nach seinem Instinkt weitertrinken.

Wenn du nach den 21 Tagen vielleicht das eine oder andere hochwertige Öl, Vollkornmehl-Produkte, Butter oder etwas anderes in deine Ernährung hineinnimmst, wirst du spüren, was dich triggert und mehr essen lässt, als dir gut tut. Bei dem einen ist es Kaffee, bei dem anderen Fettiges, bei manchen Nudeln. Lass, wenn immer es möglich ist, diese Stoffe langfristig weg, damit dein Dopamin/ Serotonin-Spiegel nicht künstlich stimuliert wird.



---

## 2. Ernährungsplan

Morgens nach dem Aufstehen mindestens 2 -3 Gläser warmes Wasser mit oder ohne Zitronensaft trinken. Zitronensaft hilft der Leber beim Entgiften, wirkt basisch, regt die Verdauung an und macht dich wach. Bei empfindlichen Zähnen noch ½ Glas Wasser mit einer Messerspitze Natron nachtrinken.

**Die erste Mahlzeit des Tages** zu dem Zeitpunkt, an dem du wirklich Hunger hast, besteht aus 400-500g stärkearmen Gemüse deiner Wahl, gewürzt mit Pfeffer und wenig Salz aus der Mühle, frischen Kräutern zum Würzen. Das Gemüse kann roh oder gekocht sein, das Salz wird auf dem Teller auf das Gemüse gegeben, dann braucht man weniger. Das Salz sollte optimalerweise Kristallsalz aus dem Himalaya sein. Iss niemals gewöhnliches Speisesalz aus dem Supermarkt, und das Meersalz ist auch schon vergiftet mit Plastik und Radioaktivität.

Diese Mahlzeit sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht nennenswert ansteigt, damit auch nicht abfällt und Heißhunger erzeugt. Falls du danach Appetit auf etwas Süßes hast, kannst du ein Stück Obst als Dessert essen. Falls du dich nach dem Gemüse nicht gesättigt fühlst, kannst du noch Haferflocken mit Obst (Banane) und Wasser essen (keine Pflanzenmilch).

**Nächste Mahlzeit:** Kartoffeln oder Vollkorn-Getreide (Vollkorn-Reis, Bulgur, Couscous (– aber nicht aus Weizen), Buchweizen, glutenfreie Nudeln, Hirse, Amaranth etc. – kein Mehl), kombiniert mit Hülsenfrüchten und Salat oder Gemüsesuppe, je nach Appetit. Zum Salat kann man eine Soße zubereiten aus weißen Bohnen oder Kichererbsen, gekocht, als Grundlage und gewürzt mit Apfel, Essig oder Balsamico, Sojasoße, Senf, Zitronensaft, Gewürzen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



---

**Die 3. Mahlzeit** sieht genauso aus, wer auf Arbeit isst, kann das Essen vorkochen und mitnehmen. Als Kompott ist jeweils ein Stück Obst (keine Trockenfrüchte): der krönende Abschluss. Der Salat kann aus jeglichem Gemüse bestehen, auch ein geriebener Apfel dazu ist möglich.

**Wichtig: zu den Mahlzeiten langsam essen, gut kauen, satt essen, nichts zwischendurch und alle 3 Mahlzeiten in 8 Stunden des Tages genießen, danach 16 Stunden ohne Essen. In dieser Zeit wird Fett verbrannt, das nennt sich intermediäres Fasten und ist sehr wirksam.**

### 3. Sport

Finde heraus, was dir Spaß macht, wenigstens 3x pro Woche für 1-2 Stunden, je nach Fitness, Lust und Laune. Ausdauertraining sollte mit Krafttraining kombiniert werden. Optimal wäre ein Training draußen an der Luft und bei Tageslicht. Oder ein HIIT-Ganzkörpertraining, da reichen auch 3x 30 Minuten. Wenn das in der Woche nicht möglich ist, dann am Wochenende. Du kannst das Abnehmen unterstützen, in dem du mit einer Blackroll dein Bindegewebe von Schlackenstoffen reinigst. Die hier beschriebene Ernährung bringt die Entschlackung in Gang.

### 4. Atmung

Am besten gleich früh, nach der Körperpflege, empfehle ich die Atmung nach Dr. Shioya: mit geradem Rücken auf einen Stuhl setzen, Hände vor dem Körper wie Schalen ineinander legen, tief einatmen „im Tanden sammelt sich die gesamte Kraft des Universums“, die Luft in den Unterbauch drücken, max. 10 Sekunden Luft anhalten, dabei auf den Bauchbereich unterhalb des Bauchnabels konzentrieren, den Unterbauch anspannen und den Damm nach oben drücken (Tanden – Energiezentrum des Körpers) - „ich speichere die grenzenlose Kraft des Universums“, ausatmen und Anspannung lösen „ich lasse los, was mir nicht gut tut, ich lasse Gewicht los“, kurze Pause, zweimal normal atmen. Das Ganze kann bis zu 20x wiederholt werden, auch mit einer Kombination, dass du dir dein Wunschgewicht vorstellst und fühlst, wie du leicht und locker durch die Gegend hüpfst, oder in deine



---

Lieblingshose wieder ´reinpasst. Das Ausatmen sollte doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Weitere Infos dazu gibt es in dem Buch „Die Kraft strahlender Gesundheit“ von Dr. Shioya, dem man als Säugling keine 3 Jahre gab und der 105 gesunde Lebensjahre auf diesem Planeten verbrachte.

### 5. Ausnahmen erlaubt?

Wenn du eingeladen bist, genießt du eine Ausnahme-Mahlzeit, aber achtest dennoch darauf, dass das Essen dem sonstigen Essen nahe kommt, also weder übermäßig süß noch fettig ist, um einen Rückfall in die alten Süchte zu vermeiden. Es sollte nicht mehr als eine Ausnahme pro Woche sein, besser wäre, 3 Wochen gar keine Ausnahmen zu haben.

### 6. Unterstützung bekommst du durch:

- Ein Ernährungstagebuch, vielleicht auch mit Handy-Fotos
- Viel trinken über den ganzen Tag, stilles Wasser oder Kräutertee
- Von Zeit zu Zeit einen grünen Tee trinken, zur Anregung
- Kombination der Mahlzeiten mit frischen Sprossen
- Ängste und schlechte Laune mit ETF-Klopfttechnik behandeln
- Bewusstwerden, warum du bis jetzt nicht so gegessen hast
- „negative“ Gefühle, die hochkommen, wahrnehmen und gehen lassen – mit „Liebe, was ist“ nach Byron Katie oder Ho´oponopono
- Die Sonne, die dir Energie schenkt
- Belohnungen – wie ein Blumenstrauß, ein schönes Buch etc.
- Ganz neue Geschmacks-Erlebnisse



---

### 7. Bei Entgiftungserscheinungen wie Müdigkeit, schlechte Laune etc.

Hilft Heilerde (1/2 TL innerlich, am besten grüne französische), Spirulina-Wasser (1 TL Spirulina auf ein Glas Wasser), Weizengrasssaft, frische Luft und Sonne, Sauna, Wasser mit Zitrone. Oder eine Darmreinigung mit Cassia Fistula oder einem Einlauf. Wer vorher viel Kaffee getrunken hat, den plagen jetzt ggf. Kopfschmerzen – entweder ETF-Kopftechnik anwenden oder mal einen grünen Tee trinken, nach 3 Tagen sollten sie verschwunden sein.

### 8. Weiterführende Informationen

Kannst du auf meiner Webseite nachlesen, z.B. zu Heilerde, Candida, ETF-Klopftechnik, Byron Katie, Weizengrasssaft, frischen Sprossen, wissenschaftlichen Hintergründen dieser Empfehlungen, Augenheilung sowie zur Zitronensaft-Kur. Auf der Webseite findest du oben rechts die Suchfunktion oder rechts die Themen der Seite, mit beiden findest du ganz schnell das Gesuchte.

Außerdem gibt es da den Ernährungsplan von Silke Rosenbusch, dieser kostet ein paar Euro, enthält aber jede Menge **Rezepte**, die der hier beschriebenen Ernährungsform entsprechen.

Und Buchempfehlungen auf meiner Webseite, damit du dir selbst ein Bild machen kannst von der gesündesten Ernährung der Welt – vegan, vollwertig, fettarm.

Wenn du dich wenigstens 21 Tage an diesen Ernährungsplan gehalten hast, wirst du einige Kilo leichter sein und das Leben ganz anders wahrnehmen, da der Suchtfaktor Zucker wegfällt, der die ganze Bio-Chemie des Gehirns durcheinanderbringt.



## 9. Wichtig für die Zukunft

Am besten wäre, du bleibst überwiegend bei dieser Ernährung. Sie enthält durch das Gemüse, die Hülsenfrüchte, Kräuter, Getreide in Kombination mit wenigen Nüssen oder Öl alle lebenswichtigen Nährstoffe. Für Vitamin B12 kann man milchsauer vergorene Lebensmittel hinzufügen oder eine B12-Zahnpasta verwenden. Die Verdauung braucht viel mehr Energie, als wir denken, und diese Energie wird jetzt anderweitig frei, du wirst deine Ziele besser und leichter erreichen.

## 10. Danke

Dass du bis hierhin gelesen hast. Vielleicht ist es für dich eine Herausforderung, diesen Plan „vegan, vollwertig, fettarm“ umzusetzen. Benötigst du ein persönliches Coaching? Dann melde dich unter [coach@garbanzo-shop](mailto:coach@garbanzo-shop) unter Angabe deiner Telefonnummer. Wir sprechen dann ab, wie ich dir am besten helfen kann, deine Ziele umzusetzen. Ich bin kein Arzt, aber alle hier genannten Aspekte sind das Konzentrat jahrelanger Recherche und des Ausprobierens.

Und da ich das Essen mit viel Liebe zubereite, mit frischen Kräutern und Gewürzen, bunt, abwechslungsreich, isst mein Mann auch gern mit.

Viel Spaß beim Umsetzen

*Comelia Bölter*