

Low Carb Diät nach Tim Ferris

Commitment: Verbal mit Freundin, Familie und Freunden. Vorher / Nachher Fotos, Führen eines Tagebuchs. Diätpartner ist mein Bruder, auf Facebook veröffentliche ich laufend meine Fortschritte. Das motiviert und lässt mich auch Phasen, in denen ich sonst aufgegeben hätte, durchhalten.

Trinken:

Nur Wasser oder Sodawasser, 1/4 mit Citro Extrakt gespritzt
Keine Fruchtsäfte oder Milch

Essen allgemein:

Braten mit Olivenöl
Meersalz kaliumjodiert
Mind. Doppelte Menge wie sonst essen
Viel Knoblauch im Essen oder etwas Guacamole
Salat: würzen mit Balsamico-Essig und Olivenöl

Frühstück:

5 Gabeln Sauerkraut, 2 Eier (Klasse groß), 1 Tasse Kaffee mit 1 Teelöffel Zimt
1 all in one Vitaminkapsel & 1 Calcium Brausetablette à 500mg

Mittagessen: Hähnchenbrust oder -oberschenkel, Bio-Rind, wenig Fisch (Thunfisch und Krebse/Garnelen ab und zu) und wenig Schwein, dazu Gemüse oder Salat und Linsen/rote Bohnen, Nachspeise ist falls überhaupt ein Kaffee

Nachmittagsnack: aufgewärmtes Mittagessen oder Salat

Abendessen: gleiche Kombinationen wie Mittagessen möglich

Vor dem Einschlafen:

1 Brausetablette à 200mg Magnesium

1x pro Woche darf alles essen was ich will, es gibt jedoch Spezialregeln bei diesem sogenannten "Cheat Day":

Frühstück: Kaffee mit Zimt, 2 Eier
Vor dem 1. Essen 0,2l Grapefruitsaft
Nicht zu exzessiv essen und kein bis wenig Alkohol
Vor dem essen 60-90 sek (30-60 Wiederholungen) körperliche Ertüchtigung
Möglichst viel Zitronensodawasser trinken oder mit essen mit Limettensaft, z.B. auch im Tee