Die 5 Schritte der IR-Konformen Ernährung

Nach dem IR-Behandlungskonzept von Alicja Kurzius

1.

Sugar free: Zucker & Stärke verbannen!

Entferne alle Produkte, die Zucker & hohe/raffinierte Stärke enthalten, aus deiner Umgebung.

Prüfe beim Kauf immer die Zutatenliste und achte darauf Produkte ohne Zucker/ Stärkezusatz zu kaufen!

Beachte die verschiedenen Formen/Namen von Zucker und kaufe nur noch reine Vollkornprodukte!

2.

Zeitmanagement: Gleichmäßige Abstände ohne Zwischensnacks!

Egal ob 3, 4 oder 5 Mahlzeiten, verteile sie gleichmäßig über den Tag und halte deine fixen Essenszeiten ein.

Keine Snacks zwischendurch, oder nur konform kombiniert!

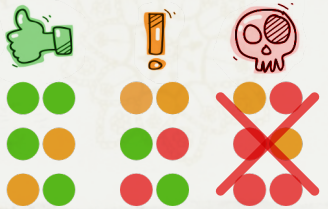
Achte auf einen genügend - aber keinen zu langen - Abstand von mind. 3 Stunden zwischen den Mahlzeiten.

Kein Intervallfasten!

3.

Low GI&GL: Niedrige GI & GL beachten!

Glykämischer Index (GI)		Glykämische Last (GL)
0-55	niedrig	0-10
56-69	mittel	11-19
69+	hoch	19+



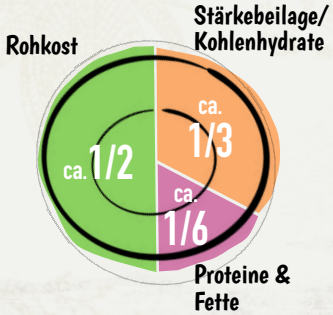
PRIMA! | nur gut/ konform kombiniert! | Teufelszeug!

Prüfe bei jedem Lebensmittel den GI UND die GL.

Verwende nur Lebensmittel mit möglichst niedriger GI & GL!

4.

IR-Teller: Richtiges Verhältnis einhalten!

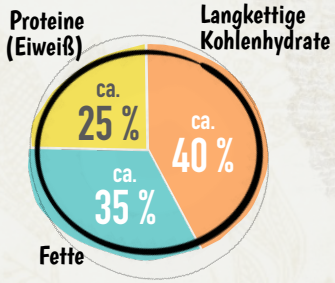


Versuche den IR-Teller bei jeder Mahlzeit einzuhalten!

Esse zu jeder Mahlzeit mindestens **gleichviel Rohkost** im Vergleich zu verarbeiteten Lebensmitteln.

5.

KO-KO: Lebensmittel KOnform KOmbinieren!



Lerne deine Lebensmittel kennen und kombiniere jeden Tag die Makronährstoffe im richtigen Verhältnis zueinander.

Kein Makronährstoff ohne den anderen!

Berechne deinen Grund- und Leistungsumsatz und halte deinen Kalorienbedarf ein. Gehe niemals unter deinen Grundumsatz.

Kein low-carb, kein no-carb!

Basiskonzept: https://insulinresistenz.club/behandlungskonzept

Erstell von Nana Shar (@nana.shar_ir) in Zusammenarbeit mit Alicja Kurzius (@insulinresistenz)