



**20 wertvolle
Tipps
FÜR EINE
ERFOLGREICHE
LCHF
ERNÄHRUNG**

WWW.LCHF-NORDHESSEN.DE



Herzlich Willkommen!

...und schön, dass du deine Ernährung mithilfe meiner Tipps in die eigenen Hände nehmen möchtest!

Ich bin Iris Morgenthal. Als Gesundheits- und Ernährungskoach begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu ihrem Wunschgewicht. Stressfrei, gesund und genussvoll!

Jeder von uns benötigt täglich Energie, um am Leben teilzunehmen. Damit unser Körper seine Aufgaben erfüllen kann, nehmen wir Nahrung und Flüssigkeit auf. Gesunde Ernährung ist gekoppelt mit Gesundheit, Energie und einer Wohlfühlfigur.

Und das Beste: gesunde Ernährung schmeckt. Du möchtest endlich das Gewicht und die Figur erreichen, die du dir schon lange wünschst?





Herzlich Willkommen!

**Diese wertvollen Tipps sind besonders
am Anfang deiner
Ernährungsumstellung sehr hilfreich.**

**Sie unterstützen dich dabei, diese
Ernährungsweise mit wenig
Kohlenhydraten gut umzusetzen.**

**Die Umstellung auf eine Low Carb High
Fat (LCHF) Ernährung kann dein Leben
in vielerlei Hinsicht bereichern.**

**Um dir den Einstieg so angenehm und
erfolgreich wie möglich zu machen,
habe ich hier 20 wertvolle Tipps
zusammengestellt.**

**Lass uns auf eine kulinarische Reise
gehen!**



1

**Erlebe den Geschmack der
Freiheit**

**Entdecke die Vielfalt der
LCHF-Lebensmittel und
genieße neue Geschmäcker
und Aromen.**



LCHF
ERNÄHRUNG



2

Finde deine Balance

**Achte auf die richtige Balance
zwischen Fetten, Proteinen
und Kohlenhydraten, um dein
Körper wie ein präzises
Uhrwerk zu nähren.**



LCHF
ERNÄHRUNG



3

**Starte mit einem bunten
Teller**

**Bereite Mahlzeiten mit einer
Vielfalt an farbenfrohem
Gemüse zu, um eine breite
Palette an Vitaminen und
Nährstoffen zu erhalten.**



LCHF
ERNÄHRUNG



4

Energie aus gesunden Fetten

Nutze gesunde Fette wie Avocados, Olivenöl und Nüsse als deinen Energietreibstoff für den Tag.



5

**Lass deinen Gaumen
tanzen**

**Verwende Kräuter und
Gewürze, um deinen
Gerichten Geschmack und
Leben einzuhauchen.**



LCHF
ERNÄHRUNG



6

**Sei neugierig wie ein
Entdecker**

**Probiere neue Lebensmittel
und Rezepte aus und
entdecke die kulinarische
Vielfalt.**



LCHF
ERNÄHRUNG

7

Iss mit Achtsamkeit

Nimm dir Zeit, um dein Essen zu genießen und die Aromen und Texturen wahrzunehmen.



LCHF
ERNÄHRUNG



8

**Vertraue auf dein
Sättigungsgefühl**

**Höre auf deinen Körper, um
zu erkennen, wann du
genug gegessen hast.**



LCHF
ERNÄHRUNG

9

**Sorgfältige Vorbereitung
ist der Schlüssel**

**Plane deine Mahlzeiten im
Voraus und halte deine
Küche gut bestückt.**



LCHF
ERNÄHRUNG



10

**Entdecke die Vielfalt der
Proteine**

**Genieße eine bunte
Auswahl an Proteinen wie
Fisch, Geflügel, Eiern und
Fleisch.**



**LCHF
ERNÄHRUNG**



11

**Gönne dir köstliche
Belohnungen**

**Belohne dich mit gesunden
Snacks wie Nüssen oder
Beeren, um deine Energie
aufrechtzuerhalten.**



**LCHF
ERNÄHRUNG**



12

Trinke klare Quellen der Erfrischung

Halte stets eine Wasserflasche bereit, um deinen Durst zu löschen und deinen Körper zu hydratisieren.



LCHF
ERNÄHRUNG



13

**Kreiere magische Momente
beim Kochen**

**Lass das Kochen zu einem
kreativen Prozess werden
und erfinde deine eigenen
Gerichte.**



LCHF
ERNÄHRUNG



14

**Sorge für ein starkes
Immunsystem**

**Unterstütze dein
Immunsystem mit einer
Vielzahl von nährstoffreichen
Lebensmitteln.**



LCHF
ERNÄHRUNG



15

**Mach Bewegung zu deinem
Tanzpartner**

**Ergänze deine Ernährung
mit regelmäßiger
Bewegung, sei es durch
Spaziergänge oder Tanzen.**



LCHF
ERNÄHRUNG



16

Erschaffe dein eigenes Wohlfühlritual

**Baue entspannende Rituale
in deinen Alltag ein, um
Körper und Seele zu nähren.**



**LCHF
ERNÄHRUNG**



17

**Lass dich nicht von kleinen
Hürden entmutigen**

**Bleibe geduldig und positiv,
selbst wenn du auf
Herausforderungen stößt.**



LCHF
ERNÄHRUNG



18

**Verbinde dich mit
Gleichgesinnten**

**Suche den Austausch mit
anderen LCHF-Anhängern,
um dich inspirieren und
motivieren zu lassen.**



LCHF
ERNÄHRUNG



19

**Feiere deine Erfolge, groß
und klein**

**Sei stolz auf jeden
Fortschritt und belohne
dich für erreichte
Meilensteine.**



LCHF
ERNÄHRUNG



20

**Sei ein Entdecker deines
eigenen Körpers**

**Höre auf die Signale deines
Körpers und passe deine
Ernährung an deine
individuellen Bedürfnisse an.**



LCHF
ERNÄHRUNG



**Der erste
Schritt ist
geschafft!**

**Herzlichen Glückwunsch zu deinem
Schritt in Richtung LCHF-Ernährung!**

**Denke daran, dass Veränderungen Zeit
brauchen, also sei geduldig mit dir
selbst und genieße den Prozess.**

**Jeder kleine Fortschritt zählt und bringt
dich deinem Ziel näher. Bleib neugierig,
offen für Neues, und lass dich von den
positiven Veränderungen motivieren,
die du erlebst.**

**Viel Freude und Erfolg auf deinem Weg
zu einem gesünderen Ich!**

**Alles Liebe
Iris**



**LCHF
ERNÄHRUNG**