

Leitfaden zum perfekten Frühstück

Die Schlüsselfrage, um das Gespräch zu beginnen:
Was isst Du denn normalerweise zum Frühstück?

Und was trinkst Du am Morgen?
Was passiert dann?
Fühlst Du Dich hungrig und müde am späteren Vormittag - brauchst Du dann einen Kaffee oder einen Snack?
Was trinkst Du während des Tages?
Was hast Du zum Mittagessen?
Fühlst Du Dich müde und schläfrig nach dem Essen - brauchst also wieder einen Kaffee oder sowas, richtig?
Fühlst Du Dich müde während des Tages? Wann besonders?
Was machst Du bis zum Abendessen? Was isst Du zwischendurch?
Wie schaut Dein Abendessen aus?
Passiert es, dass Du nach dem Abendessen noch naschst? Dass Du Deinen Appetit nicht kontrollieren kannst und alles isst, was Dir in den Weg kommt?
Hast Du öfter Kopfschmerzen oder ähnliches tagsüber?
Verdauungsprobleme?
Wie schläfst Du in der Nacht?

Hintergrund: Du sollst die Ernährungsgewohnheiten der Leute kennenlernen, ihr Trinkverhalten, ihr Frühstücksverhalten und wie sie sich fühlen! Du musst nichts interpretieren und schon gar nicht diskutieren. Stelle Deine Fragen so, dass sich die Leute wiedererkennen und Dir ihren Tagesablauf und ihre Situation schildern.

Optionale Fragen:

Bei angesprochenem Über- / Untergewicht: Seit wann bist Du übergewichtig / untergewichtig?
Was essen Dein(e) Mann/Frau und Deine Kinder zum Frühstück?
Was essen sie tagsüber? Was trinken sie und wie fühlen sie sich?

Was Du mir sagst, ist logisch. Ich würde sogar sagen, das ist offensichtlich. Es hängt alles mit dem Frühstück zusammen! Weißt Du, erst kürzlich wurde entdeckt, dass es eine starke Verbindung zwischen einem unzureichenden Frühstück und vielen gesundheitsbedingten Situationen gibt. Bei einem falschen Frühstück werden wir sozusagen den ganzen Tag von unserer Bauchspeicheldrüse gesteuert. Diese ist für die Insulinproduktion verantwortlich. Es ist unglaublich, aber wenn Du Deinen Tag mit dem falschen Frühstück beginnst, kommst Du in einen Teufelskreis ohne Ausweg! Das erklärt unsere Ernährungsweise während des restlichen Tages!

(Für diese Erklärung kannst Du der Person die Erklärungsseite Frühstück geben oder per E-Mail senden)

Wie Du vielleicht weißt, besteht unser Körper aus ca. 100 Billionen Zellen, die jeden Tag 114 verschiedene Nährstoffe benötigen!

Optional (für ausführliche Gespräche):

Was Du gestern gegessen hast, teilt sich in 2 Gruppen: Die 1. Gruppe sind die Makronährstoffe, die Energie liefern (Protein, Fett und Kohlenhydrate). Die 2. Gruppe sind die Mikronährstoffe, die das Baumaterial liefern (Aminosäuren, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, etc.)

Um Deinen Körper zu regenerieren und aufzubauen, hast Du gestern während des Tages die Energie aufgebraucht und während der Nacht die Nährstoffe. Nebenbei hat Dein Körper in der Nacht durch Atmen, Schwitzen und den morgendliche Gang ins Badezimmer 1 Liter Wasser verbraucht.

Dein Körper wacht also leer auf und Deine 100 Billionen Zellen verlangen wieder nach Nährstoffen, Energie und Wasser. Das ist es nämlich, was sie nämlich in den letzten 24 Stunden verbraucht haben. Du startest also bei Null in den Tag. Vielleicht fühlst Du Dich nicht hungrig und durstig, aber das ist nur einer Frage der Zeit!

Falls eine Person nicht frühstückt: Ohne Frühstück ist Dein Essverhalten für den Rest des Tages aus dem Gleichgewicht (gestört/zerrissen) - so begibst Du Dich selbst in den Teufelskreis ohne Ausweg!

Falls die Person frühstückt: Und jetzt schauen wir mal, was Du Deinem Körper zum Frühstück gibst: Toast mit Marmelade und Kaffee mit Zucker, also nur Kohlenhydrate. Sobald die verdaut sind, werden sie sofort in Zucker umgewandelt. Dein Körper aber wacht in der Früh auf und verlangt nach Vitalstoffen und Wasser. Derzeit gibst Du ihm stattdessen nur Zucker.

Für alle: Auf diese Weise wirst Du automatisch von Deiner Bauchspeicheldrüse gesteuert und bist somit hilflos einem Teufelskreis ausgeliefert. Im Gegensatz dazu kannst Du durch ein perfektes Frühstück wieder selbst die Kontrolle übernehmen. Du wirst sehr schnell den Unterschied spüren.

Person: Und was ist das perfekte Frühstück?

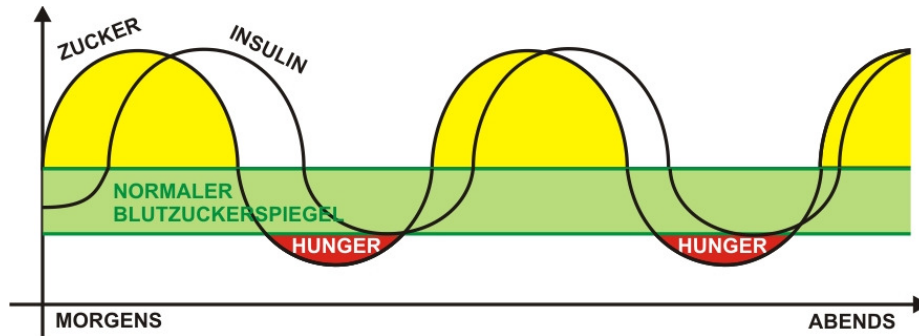
Herbalife hat für das perfekte Frühstück ein spezielles Programm zusammengestellt. So ein Frühstück kostet zwischen 3 und 5 Euro. Die Firma gibt sogar eine 30-Tage-Zufriedenheitsgarantie. Ich kann Dir gerne eines besorgen. Ich bin sicher, auch Du wirst begeistert sein!

Das Frühstücksprogramm besteht aus einem leckeren Proteindrink mit Vitalstoffen, einem energiespendenden Thermojetics-Kräuterkonzentrat und einem Aloe-Getränk.

Welchen Geschmack bevorzugst Du denn? Vanille, Erdbeere, Schokolade, Tropenfrucht ,Cookies & Cream oder Capuccino?

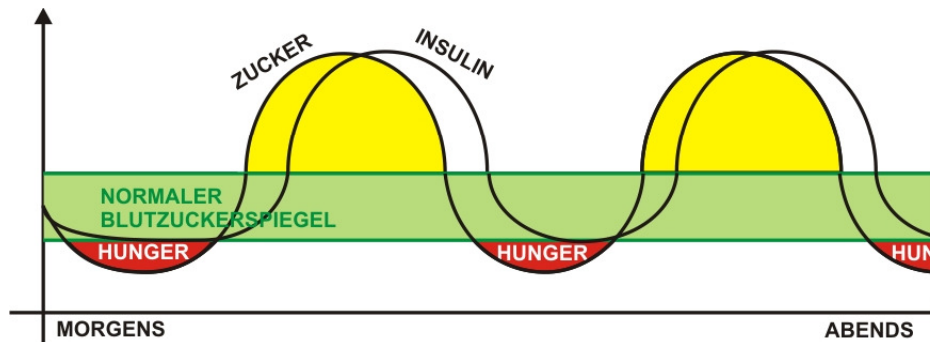
OK, dann werde ich das für Dich besorgen und Dir dann alles weitere erklären...

🚫 Kohlenhydratehaltiges Frühstück



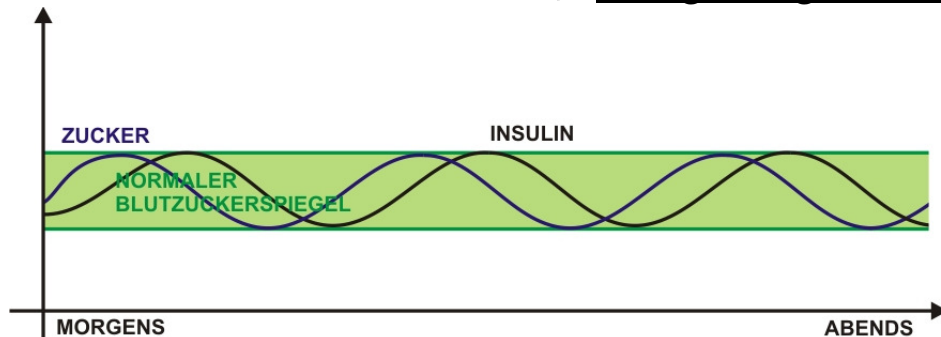
Einfache Kohlenhydrate am Morgen (Zuckerhaltige Frühstücksflocken, Cerealien, Weißbrot, Toast, etc) verursachen einen akuten Anstieg des Blutzuckerspiegels und viel Insulin wird ausgeschüttet. Das Insulin nimmt den Zucker rasch aus dem Blut und wandelt den Überschuss in Fett um! Das Resultat: ein zu niedriger Blutzuckerspiegel und das große Verlangen nach mehr Kohlenhydrate! Dieser Zyklus wiederholt sich 2-3mal pro Tag! Dieser Teufelskreis ist eine der Hauptursachen für Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht.

🚫 Kein Frühstück



Ohne Frühstück fällt der Blutzuckerspiegel unter den normalen Level, man bekommt Heißhungerattacken und hat keine Energie für den Alltag. Man greift wieder zu einfachen Kohlenhydraten um schnell den Hunger zu bekämpfen und Energie zu erhalten. Dies verursacht einen akuten Anstieg des Blutzuckerspiegels und eine beträchtliche Insulinausschüttung! Das Insulin nimmt den Zucker aus dem Blut und der Überschuss wird in Fett umgewandelt. Der Zyklus wiederholt sich 2-3mal pro Tag! Dieser Teufelskreis ist eine der Hauptursachen für Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht.

😊 Ausgewogenes ideales Frühstück



Dieses Frühstück versorgt den Körper mit allen Vitalnährstoffen und Energie, ohne den Blutzuckerspiegel oder das Insulin zu erhöhen. Man vermeidet damit die Abhängigkeit von Kohlenhydraten während des ganzen Tages. Damit kontrolliert man seinen Appetit, Heißhunger auf Kohlenhydrate (Snacks, Schokolade, Kuchen, Fast Food, Soft Drinks, etc.) wird verringert und der Körper verbraucht seine eigenen Fettreserven für mehr Energie.

Das Frühstücksprogramm

Österreich – Deutschland – Schweiz

Zusammensetzung:

- 1 x Shake
- 1 x Thermojetics Kräuterkonzentrat (50g)
- 1 x Aloe Getränkekonzentrat

VP= 61,40

Verkaufspreise

(Unterschiede beruhen auf der MwSt. des jeweiligen Landes)

Deutschland = 100,09 Euro

Österreich = 105,41 Euro

Italien = 96,87 Euro

Schweiz = 157 Franken