10 Schritte zu deiner Wohlfühlernährung

*mit den **Stoffwechseltypen***

Das Wissen über die Stoffwechseltypen zeigt dir den Weg zu einer selbstbestimmten Ernährung, die zu deinen angeborenen Bedürfnissen und Essensvorlieben passt. So brauchst du endlich nicht mehr jeden Trend auszuprobieren und vor allem NIE WIEDER eine DIÄT!

Christina Schnitzler zählt zu den führenden Ernährungsberaterinnen im deutschen Sprachraum. Als Bestsellerautorin und Ausbildungsleiterin zeigt sie ihren Lesern und Ausbildungsteilnehmern genial einfach, ihren individuellen genetischen Bedürfnissen und Vorlieben entsprechend zu essen. Mit ihrer Marke QIBOLI und der Ausbildung zum Qiboli Ernährungs-Practitioner, schafft sie gemeinsam mit dem Qiboli Team für ihre Klienten ein Umfeld, in dem es leicht ist, sich das Spezialwissen anzueignen und seine Gewohnheiten zu ändern.

Doz. Dr. Alexander Haslberger: „Die Menschen unterscheiden sich in ihren Ernährungsbedürfnissen und ihrem Stoffwechsel. Je mehr wir über die metabolischen Typen wissen, desto besser die personalisierte Ernährung. Mit viel Feingefühl nimmt Christina Schnitzler ihre Leser an der Hand und hilft ihnen, sich selbst besser kennen zu lernen."

Klarheit & Sicherheit in deiner Ernährung
für ein langes, erfülltes Leben in bester Gesundheit ☺

Einleitung

Die meisten Menschen wollen gesund sein, wollen alles richtig machen, um ein schönes Leben zu haben. Trotzdem nehmen Überwicht, Insulinresistenz, Reizdarm, Müdigkeit und vieles mehr extrem zu.

Schaust dir doch einmal die vielen Ernährungstrends an: Ausgewogen von allem etwas, Fett reduzieren, Kohlenhydrate reduzieren, Fleisch reduzieren, 16/8 Intervallfasten, Getreidebrei, Rohkost, vegane pflanzenbasierte Ernährung, carnivore fleischbasierte Ernährung, ketogene Ernährung, …

Du bist verwirrst? Die Vertreter, die die einzelnen Ernährungsformen propagieren, schauen meistens gesund aus, obwohl die Empfehlungen oft deutlich voneinander abweichen.

Du fragst dich, warum das so ist und willst für dich eine Lösung finden?

Was wäre denn, wenn all diese Ernährungsformen durchaus ihre Daseinsberechtigung hätten, und zwar für die Menschen, bei denen sie zu den angeborenen Bedürfnissen passen?

Mit den Stoffwechseltypen kannst du lernen, was für dich und deine Familie passt. So bist du unabhängig von diesen ganzen Trends und bekommst Sicherheit in punkto Ernährung. Denn du verstehst

- was dich satt und zufrieden macht
- dich gesund und schlank hält

Unsere größte Leidenschaft ist es, möglichst vielen Menschen zu helfen, ihre Wohlfühlernährung zu finden. Sich mit Ernährung auszukennen, scheint angesichts der vielen Trends fast unmöglich.

Du wunderst dich vielleicht auch, warum du das nicht in der Schule gelernt hast? Genau da setzen wir an mit unserem Spezialwissen!

Wenn du zu denen gehörst, die

- empfindlich auf Essen reagieren,
- abnehmen wollen und schon alles versucht haben, es aber trotz Quälerei nicht schaffen,
- auf der Suche sind, weil sie spüren: irgendwas passt nicht,

dann zeigen wir dir einen neuen Weg, deine Ernährung im Dschungel der Trends zu finden und langfristig beizubehalten.

Warum uns das wichtig ist?

Ernährung sichert das Überleben der Menschheit. Nur wenn wir uns gesund, also unseren angeborenen Bedürfnissen entsprechend ernähren, können wir gesunde Kinder zeugen und ihnen mit gutem Beispiel eine verantwortungsvolle Ernährung und einen entsprechenden Lebensstil vermitteln, damit auch sie wiederum gesunden Kindern das Leben schenken.

Warum gibt es unterschiedliche Stoffwechseltypen?

Modernste Forschungsergebnisse zeigen, dass wir Menschen uns genetisch deutlich voneinander unterscheiden und Nahrung deshalb unterschiedlich verstoffwechseln. Als der moderne Homo sapiens vor etwa 100.000 Jahren den afrikanischen Kontinent verließ und sich über die Welt ausbreitete, fand er je nach neuem Lebensraum ein sehr unterschiedliches Nahrungsangebot vor. Es reichte von Früchten und Wurzeln in Indien bis zu fast ausschließlich tierischer Nahrung in den langen Eiszeiten oder im nördlichen Polargebiet. Der Mensch hat sich jeweils an die Nahrung in seinem Lebensraum angepasst, allerdings nicht innerhalb eines Menschenlebens, sondern über sehr viele Generationen. Passte das Nahrungsangebot zu ihrem Stoffwechseltyp, so waren die Menschen satter, zufriedener und gesünder als jene, zu denen es nicht passte, und konnten ihre Gene leichter weitergeben. So haben sich in Indien eher die Kohlenhydrat-Typen verbreitet, die mit Linsen und Reis gut versorgt sind, während sich im hohen Norden die Eiweiß-Typen besser entwickelten, die auch heute noch viel tierische Nahrung brauchen. Inzwischen ist es schwer, sich auf seine Ursprungsernährung zu besinnen. Die Menschen sind mobil, die Populationen haben sich vermischt und der Lebensmittelhandel bietet alles. Wer also Probleme mit der Ernährung hat, braucht einen neuen, personalisierten Zugang, um sich passend zu seinen Genen ernähren zu können. Für uns im Qiboli Team sind die Stoffwechseltypen das derzeit beste Werkzeug, diese Aufgabe zu lösen. Wir sind unserer Veranlagung nicht ausgeliefert. Vielmehr bietet sie eine Chance, uns selbst und unsere Bedürfnisse kennenzulernen und liebevoll mit dem zu versorgen, was uns satt und zufrieden macht und Gesundheit schenkt.

Das ist QIBOLI

QIBOLI ist keine neue Diät oder Ernährungsform. „QIBOLI – iss dich gesund & glücklich“ steht für die Weisheit, herauszufinden, welche Art von Nahrung du in deiner Einzigartigkeit wirklich brauchst. Deine Nährstoff-Grundbedürfnisse sind zum großen Teil angeboren und werden durch die Lebensumstände nur leicht beeinflusst. Du kannst dir nicht aussuchen, ob du viel oder wenig Proteine und Fette brauchst, ob vegetarische Ernährung zu dir passt oder ob du Fleisch oder Fisch essen solltest, wenn du gesund bleiben willst. QIBOLI hat es sich also zur Aufgabe gemacht, die Weisheit in dir zu wecken, damit du selbst erkennst, welche Ernährung dich zufrieden und glücklich macht. Der Stoffwechseltyp erklärt deine Veranlagung. QIBOLI hilft dir außerdem, deine Essgewohnheiten nachhaltig zum Guten zu wenden. **Du und deine individuellen Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit**. Je mehr gesunde und zufriedene Menschen die Verantwortung für ihre Ernährung übernehmen, desto besser die Welt. Du kannst dazu beitragen.

Wofür steht QIBOLI?

QIBOLI vereint neueste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse in Bezug auf Inhaltsstoffe und Verstoffwechselung unserer Lebensmittel mit der energetischen Komponente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), berücksichtigt also, wie die einzelnen Lebensmittel im Körper wirken und wie die verschiedenen Stoffwechseltypen darauf reagieren. Individueller geht es nicht und weniger individuell darf es nicht sein. Dieses E-Book zeigt dir, wie du deine Wissenslücken füllen und deine individuellen Ernährungsbedürfnisse erkennen kannst. Als Start für eine dauerhafte Veränderung! Denn Ernährung ist essenziell, aber auch alltäglich und soll von dir selbst bestimmt und leicht umgesetzt werden. Wir liefern dir das Wissen, das du dazu brauchst.

In unsere Empfehlungen fließt sehr viel Erfahrung aus unserer langjährigen Praxis ein. Die Erfolgsrate ist hoch, obwohl oder gerade weil unsere Empfehlungen häufig – eben abhängig vom Stoffwechseltyp – von den allgemein als gesund geltenden abweichen.

Traditionell wurden Ernährungsgewohnheiten, angepasst an das regionale Nahrungsangebot, einfach von Generation zu Generation von den Müttern an die Kinder weitergegeben. Heute ist die Verwirrung groß. Man isst nach bestem Wissen gesund, hat trotzdem einen Reizdarm, schmerzhafte Menstruation, Neigung zu Kopfweh, Süßgelüste, unreine Haut, Insulinresistenz, um nur die häufigsten Symptome unserer Kunden zu nennen.

Ernährungstrends kommen und gehen. Einigen tun sie gut, anderen nicht. Die Ernährung passend zum Stoffwechseltyp setzt den Grundstein für eine Art Metatrend: Sie gibt Klarheit und Sicherheit in punkto Ernährung, jenseits aller Trends, individuell und vollkommen ohne Diät!

Es ist uns ein großes Anliegen, dass es wieder Tradition wird, nach Bedürfnissen zu essen. QIBOLI hilft, das wieder zu lernen. Bist du dabei? Dann schau dir unsere 10 Schritte zu deiner Wohlfühlernährung an.

Iss dich gesund & glücklich mit QIBOLI

Erkenne deine Einzigartigkeit in Bezug auf Ernährung

Du kennst sicher den Spruch: Du bist, was du isst. Wir möchten den Satz etwas adaptieren: Du bist, wie deine Zellen ticken und wie dein autonomes Nervensystem reguliert. Du kannst noch so schön biologisch, regional und vegetarisch essen. Wenn die Zusammensetzung nicht zu deinen Bedürfnissen passt, kannst du mit deiner Ernährung alles durcheinanderbringen. Doch wenn die Ernährung passt, kannst du deinen Stoffwechsel wunderbar ausgleichen. Du hast die Wahl. Du hast angeborene Rahmenbedingungen. Diese bestimmen, welche Nahrung dich zufrieden und glücklich macht und gesund hält.

Schauen wir uns dazu die Beispiele für die unterschiedlichen Stoffwechseltypen Lisa Langsatt, Erich Emsig, Annie Ausgewogen, Winnie Waghals und Anton Ausdauer aus dem Bestseller „Was den einen nährt, macht den anderen krank“ genauer an.

1. Schritt

In welchem Tempo arbeiten deine Zellen? Langsam wie bei Lisa Langsatt oder schnell wie bei Erich Emsig?

Du hast sicher schon gehört, dass in unseren Zellen aus Kohlenhydraten, Fettsäuren und Proteinen Energie gewonnen wird. Das ist also sozusagen unser Treibstoff. Die Energiegewinnung in den Zellen wird von den kleinen Kraftwerken, den Mitochondrien, im sogenannten Zitronensäurezyklus umgesetzt.

Weitestgehend unbekannt ist, dass wir mit jeder Mahlzeit, die zu viele Kohlenhydrate enthält, direkt in den Zellen latent übersäuern. Für Übersäuerung wird meistens der Fleischkonsum verantwortlich gemacht. Niemand gibt dem Haferbrei mit Hafermilch und Obst die Schuld. Nach dem vermeintlich gesunden Frühstück sind die meisten dann maximal 2-3 Stunden satt und fangen an zu suchen oder spätestens am Abend zu naschen, weil sie damit eben nicht optimal versorgt sind.

Wenn also Kohlenhydrate in den Zitronensäurezyklus kommen, läuft er schneller und liefert etwas mehr Energie. Kohlenhydrate beschleunigen die Energiegewinnung, liefern aber nur kurz Energie. Fette, die die meisten von uns reduzieren, aus Angst zuzunehmen, liefern lange Energie. Wenn du ausreichend Fett isst, stoppen sie sogar Heißhunger und Süßgelüste. Viele denken, sie müssten nur diszipliniert sein und den Gelüsten widerstehen. Dabei sind Süßgelüste ein deutliches Zeichen, dass der Körper mit unserer Nahrung nicht optimal versorgt sind.

Merke: Die meisten Menschen essen zu viele Kohlenhydrate und zu wenig Fett.

Doch zurück zu Lisa und Erich und den Stoffwechseltypen!

Lisa Langsatt (Beta-Typ)

Lisa Langsatt ist ein Beta-Typ. Sie wandelt die Kohlenhydrate - genetisch bedingt – sehr langsam um. Lisa ist mit Vollkornbrot, Reis und Gemüse lange satt. Wenn sie mal eine fette Gans verzehrt, ist sie drei Tage lang träge und stöhnt: „Uff! Ich esse nie wieder Gänsebraten!“

Erich Emsig (Glyko-Typ)

Erich Emsig ist ein Glyko-Typ. Er wandelt die Kohlenhydrate genetisch bedingt extrem schnell um. Wenn er nur Haferbrei oder Vollkornbrot zum Frühstück isst, rennt er kurz wie ein Hamster im Rad! Und dann braucht er Nachschub. Er holt sich eine Packung Kekse und rennt weiter. Seine Freundin Lisa ist von ihrem Frühstück immer noch satt und zufrieden und ärgert sich, dass Erich so „inkonsequent“ ist. Dabei ist er längst im Unterzucker von Lisas Frühstück.

Wenn er so weitermacht mit den vielen Kohlenhydraten, wird er immer schneller und hibbeliger, irgendwann wird er müde und mit der Zeit dick und krank. Für Erich ist Gänsebraten eine gute Alternative.

Erich wird ruhiger, fühlt sich wohl und nascht nicht mehr, hat viel Energie und kann endlich abnehmen. Mit Gänsebraten!

Erich gehört zu den Eiweiß-Typen, die mutig anders essen sollten, als bei uns als gesund gilt, damit sie gesund und schlank bleiben. Sein idealer Speiseplan besteht aus relativ viel tierischem Eiweiß (also Fleisch, Fisch und Eiern), viel Fett und wenig Kohlenhydraten. Lisa gehört zu den Kohlenhydrat-Typen und kommt mit kohlenhydratreichem Essen und weniger Eiweiß und Fett gut zurecht. Lisa könnte auch vegetarisch leben und Hülsenfrüchte als Eiweißquelle essen.

Zum Glück haben Lisa und Erich die Stoffwechseltypen kennengelernt und endlich isst auch Erich das, was ihn glücklich macht.

---

2. Schritt

Wie arbeitet dein autonomes Nervensystem? Bist du ständig aktiv wie Winnie Waghals oder hast du die Ruhe weg wie Anton Ausdauer?

Die Antagonisten Sympathikus und Parasympathikus

Das autonome Nervensystem, kurz ANS, kontrolliert lebenswichtige Vitalfunktionen wie Atmung, Verdauung und Stoffwechsel. Das sympathische Nervensystem (Sympathikus) und das parasympathische Nervensystem (Parasympathikus) sind für die Regulierung von Organfunktionen und Körpersystemen zuständig. Der Sympathikus ist für die schnelle Reaktion auf Umweltreize und die Mobilisierung des Körpers verantwortlich, ihn brauchen wir zum „Kämpfen oder Fliehen". Der Parasympathikus sorgt für „Runterkommen", Abschalten, Erholung und gute Verdauung. Sympathikus und Parasympathikus wirken teilweise gegeneinander, regulieren so unsere Körperfunktionen und erhalten das Gleichgewicht. Das funktioniert nur dann optimal, wenn beide Komponenten gleich stark sind – wie bei Annie Ausgewogen.

Es gibt viele Menschen, bei denen eine der Komponenten von Geburt an stärker ausgeprägt ist. Bei der ständig aktiven Winnie Waghals ist der Sympathikus stärker, beim ruhigen, gelassenen Anton Ausdauer der Parasympathikus. Weitgehend unbekannt ist, dass man das ANS mit der passenden Ernährung in der Regulation unterstützen kann, sofern man seinen Stoffwechseltyp kennt.

Winnie Waghals (Sympathikus-Typ)

Winnie Waghals reagiert extrem schnell auf alle Vorgänge von außen. Bei Winnie reguliert das ANS sehr schnell, dadurch hat sie sehr gute Reflexe. Deshalb ist sie besonders gut in Sportarten, wo man schnell sein muss, um zu gewinnen, wie zum Beispiel Tennis oder Rennfahren. Meistens sind Menschen wie Winnie drahtig und schlank, bewegen sich gern, sicher und gut. Manchmal sind sie auch ungeduldig, weil sie glauben, dass alle Menschen so schnell sind wie sie. In ihrer Freizeit jagt eine Aktivität die andere. Essen ist nebensächlich. Am liebsten isst Winnie mehrere kleine Portionen am Tag und bloß nicht zu viel Fleisch.

Winnie reguliert am besten mit viel Getreide, Gemüse und Obst. Sie liebt dazu Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsenpüree und Nüsse. Hie und da mag sie Hühnerbrust und weißen Fisch wie Kabeljau. Butter streicht sie sehr dünn aufs Brot.

Anton Ausdauer (Parasympathikus-Typ)

Anton Ausdauer kann man nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Bei Stress kann er nur schwer Adrenalin ausschütten und ist deshalb mit stressigen Situationen meistens überfordert. Dann macht er lieber erst einmal nichts.

Unter Stress kann Anton nicht so gut denken, deshalb nimmt er sich nie zu viel auf einmal vor und schiebt Neues oft lange vor sich her. Wenn er sich aber durchgerungen hat, hilft ihm seine Ausdauer, sein Ziel zu erreichen. Winnie liebt seine Geduld und seine Hingabe. Anton liebt und braucht deftiges Essen, rotes Fleisch, Schweinsbraten, Leberwurst, Innereien, Eier, Speck und Butter und kommt gut mit zwei Mahlzeiten pro Tag aus. Er mag auch scharfes Essen und Kaffee, weil er spürt, dass beides den Stoffwechsel anregt. Wenn Anton nach Hause kommt, macht er es sich erst einmal gemütlich und kocht sich dann was Gutes. Menschen wie Anton sind, auch wenn sie schlank sind, eher kräftig gebaut oder haben zumindest einen starken Knochenbau.

Winnie hat früher geglaubt, Anton wäre faul, aber seit beide die Stoffwechseltypen kennengelernt haben, akzeptieren sie einander, wie sie sind, und entdecken immer mehr Vorteile für ihre Beziehung.

Annie Ausgewogen (A-balancierter Typ)

Annie Ausgewogen kann bei Stress und in Gefahrensituationen gut Adrenalin ausschütten und mobilisiert ihre Reserven, um der Situation gut gewachsen zu sein. In Ruhephasen kann sie gut abschalten und wieder auftanken – solange sie einen ausgewogenen Wechsel von Stress und Erholung findet.

3. Schritt

Finde dein Testergebnis

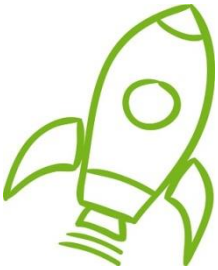
Jeder Mensch ist geprägt von seiner Veranlagung im Verbrennungssystem, also wie schnell seine Zellen Kohlenhydrate in Energie umwandeln, und der Art und Weise, wie sein autonomes Nervensystem (ANS) reguliert.

Übersicht Stoffwechseltypen

In dieser Übersicht findest du neun Felder. In einem der Felder „wohnst“ du.

Autonomes Nervensystem	**Sympathikus-Typ „Winnie Waghals“**	Hier wohnt „Speedy Gonzales“: sowohl ANS als auch VS sind sehr schnell und gleichen einander nicht aus		Hier wohnen die Kohlenhydrat-Typen, also Sympathikus- und Beta-Typen: helles, mageres Eiweiß, wenig Fett, viel Getreide, Gemüse und Obst
	Ausgewogen „Annie Ausgewogen“		Hier wohnen die ausgewogenen Stoffwechseltypen: ausgewogen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate zu jeder Mahlzeit	
	Parasympathikus-Typ „Anton Ausdauer“	Hier wohnen die Eiweiß-Typen, also Parasympathikus- und Glyko-Typen: rotes Fleisch, fette Fische, Eier & Butter, dazu etwas Gemüse und sehr wenig Obst		Hier wohnen die Langsamen, Bedachten: sowohl ANS als auch VS sind eher langsam
		Glyko-Typ „Erich Emsig“	**Ausgewogen „Annie Ausgewogen“**	**Beta-Typ „Lisa Langsatt“**
		Verbrennungssystem (Zellebene)		

4. Schritt



Schalte dein Navi ein

„Es ist für das Universum genauso leicht, etwas Großes zu bewirken wie etwas Kleines. Und es gibt im Universum keine Zeit, also ist es für das Universum genauso leicht, etwas sofort zu bewirken wie in zehn Jahren. Darum können und sollten wir so schnell wie möglich beginnen. Am besten jetzt.“

Mut zum Glücklichsein
Bodo Schäfer, Bernd Reintgen, Peter Holzer

Die meisten unserer Klienten kommen mit Problemen wie: Ich habe ständig Heißhunger und kann nicht abnehmen. Ich habe Blähungen, Sodbrennen, Völlegefühl, mehrmals am Tag weichen Stuhl oder Verstopfung, mir fehlt die Energie, ich habe ständig Lust auf Süßes, unreine oder juckende Haut, Schmerzen bei der Menstruation, ich weiß nicht, was ich essen soll, ich bin müde, mein Bauch ist zu dick usw. Sie erzählen uns ausführlich, was sie stört. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie haben ihren richtigen Treibstoff noch nicht gefunden.

Kennst du das auch? Wenn diese Symptome bestehen bleiben, so rauben sie dir zuerst Kraft, später entstehen Krankheiten daraus. Doch die Gesundheit ist nur eine Seite der Medaille. Denn die Gedanken kreisen ständig um das, was stört. Und das ist fatal! Weil unser Fokus ständig auf die Irritationen gerichtet ist, werden wir immer ein bisschen mehr runtergezogen. Das raubt uns Energie, verdirbt die Laune und verhindert, dass wir unsere Ziele erreichen. Denn das, worauf wir unsere Gedanken richten, wächst – selbst wenn es lästige Symptome sind.

Merke: Woran Du häufig denkst, das wächst.

Dein Unterbewusstsein braucht eine klare Ansage, wo es hingehen soll. Sonst schaukelst du planlos wie ein Schiff ohne Ziel auf den Wellen hin und her, ärgerst dich über all die Symptome und findest den Weg nicht. Wir ändern also jetzt den Fokus und geben dein Ziel in dein Navi ein.

Dein Navi

Was stört dich?

Wie hättest du es gern?

Ab wann soll es so sein?

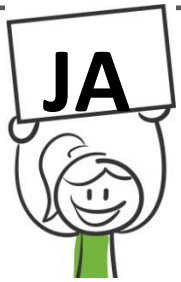
Formuliere jetzt deine Ziele mit eigenen Worten, so, wie du es dir vorstellst. Notiere das Datum dazu, ab wann dieses Ziel erreicht sein soll. Solltest du Gewicht reduzieren wollen, schreibe dein Traumgewicht dazu. Dein Unterbewusstsein braucht eine klare Ansage, damit es dir hilft, den Weg zu finden.

Sehr gut! Du hast ein Ziel festgelegt! Gib das Ziel in dein Navi ein.

Mein Navi
Mein Ziel:
Ankunft am Ziel:

Jetzt geht es darum, den richtigen Weg zu finden. Dazu ist es hilfreich, das Navi ständig vor Augen (also im Sinn) zu haben, wie man es beim Autofahren tut. Denn es zeigt dir den Weg ☺

5. Schritt



Übernimm die Verantwortung

„Wir können in unserer Welt kaum etwas zum Guten ändern, wenn wir nicht tief in unserem Inneren mit uns selbst zufrieden sind.“

Bodo Schäfer, Bernd Reintgen, Peter Holzer
Mut zum Glücklichsein

Ein großer Teil unserer inneren Zufriedenheit entsteht durch die passende Ernährung. Die Nährstoffe gelangen über das Blut bis in die einzelnen Zellen, also in jedes einzelne Organ und auch ins Gehirn. Sobald deine Zellen wohldosiert Energie gewinnen und das ANS alles bestens ausgleicht, stellt sich in deinem Leben eine Grundzufriedenheit ein. Sie hilft dir beim Meistern von Herausforderungen und beim Erreichen deiner Ziele. Wenn du deine angeborenen Nährstoffbedürfnisse zufriedenstellst, bist du authentisch und kommst sozusagen bei dir selbst an.

Dazu ist es wichtig, deine neue Ernährung in den Alltag zu integrieren. Das ist manchmal eine echte Herausforderung. Es geht nur, wenn du die Verantwortung übernimmst – egal ob du dir dein Essen selbst einkaufst und zubereitest oder ob jemand für dich kocht. Das bedeutet, dass du ab sofort eine absolute Führungsposition in deinem Ernährungsmanagement übernimmst – gratuliere zur Beförderung.

Zur Sicherheit unterschreibe noch diesen Vertrag mit dir selbst:

Vertrag mit dir selbst

Ich, _____, verpflichte mich hier und heute mit diesem

Vertrag und meiner Unterschrift, alles dafür zu tun, mein Ziel

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

bis zum _____ zu erreichen.

Ich bin bereit, alles zu lernen, was ich dafür brauche und meine Verhaltens- und Denkmuster so zu ändern, dass sie mir und anderen gut tun und mir helfen, mein Ziel zu erreichen.

Ich arbeite ab jetzt jeden Tag daran, mein Ziel zu erreichen. Außerdem überlege ich mir ab sofort immer, wenn mich etwas stört, wie ich es denn gerne hätte – und trage es als Ziel in mein Navi ein.

_____ _____

Datum Unterschrift

6. Schritt

Finde die Lebensmittel, die dich optimal versorgen

In diesem Schritt geht es darum, die Lebensmittel zu finden, die besonders gut zu deinem Stoffwechsel passen. Unabhängig vom Stoffwechseltyp empfehlen wir grundsätzlich, Lebensmittel guter Qualität ohne chemische Zusatzstoffe zu verwenden, Lebensmittel niemals in der Mikrowelle zu erhitzen, Gewürze lieber einzeln zu kaufen und selbst zu mischen, dann sind sie ohne Geschmacksverstärker und du weißt genau, was drinnen ist. Salz sollte naturbelassen und ohne Rieselhilfe sein und alle Zutaten so natürlich wie möglich, denn alles, was du isst, wird in deine Zellen eingebaut bzw. hat in irgendeiner Weise Einfluss auf dich.

Wenn du dich für die Ausbildung zum Qiboli Ernährung-Practitioner entscheidest, bekommst du gleich zu Beginn dein Testergebnis und wir wählen passend zum Testergebnis deine Liste aus. Sie ist die perfekte Starthilfe zur richtigen Lebensmittelauswahl.

Auf dieser Liste siehst du alle Lebensmittel in vier verschiedenen Farben markiert:

- Grün sind die Lebensmittel markiert, deren Inhaltsstoffe für Menschen mit deinem Stoffwechsel besonders günstig sind. Du kannst sie täglich essen, wenn du sie gern hast.
- Blau sind die Lebensmittel, die du auch regelmäßig essen kannst. Sie machen dich nicht ganz so zufrieden.
- Orange sind die Lebensmittel, die du nur in Ausnahmefällen essen solltest, wenn du wirklich Lust darauf hast. Zuviel davon tut nicht gut und bringt deinen Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht.
- Rot solltest du lieber meiden, weil es deinen Stoffwechsel richtig durcheinander bringt.

Solltest du bestimmte Lebensmittel nicht vertragen, erfährst du das ebenfalls bei deiner Austestung.

7. Schritt

Finde die optimalen Mengen

In diesem Schritt geht es darum, die für dich optimale Kombination von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten zu finden – ein wichtiger Schritt, geht es doch darum, wie zufrieden du nach dem Essen bist.

Schau dir einmal in Ruhe die Musterteller auf der nächsten Seite an. Auf jedem Teller ist ein Stück Fleisch, Geflügel oder Fisch. Das ist der Eiweißanteil. Dann sind da noch Gemüse und etwas Reis bzw. Kartoffeln. Das ist der Kohlenhydratanteil. Das Fett sieht man am Foto nicht, deshalb ist es im Text darunter angegeben. Sobald du ausreichend Eiweiß und Fett isst, verschwindet der Heißhunger auf Süßigkeiten meistens sofort. Viele Menschen machen den Fehler, dass sie zu viele Beilagen essen und dann zwischen den Mahlzeiten naschen.

Musterteller

Musterteller für die Eiweißtypen:

Glyko-Typ (Erich Emsig)

Parasympathikus-Typ (Anton Ausdauer)

ACHTUNG: Pro Mahlzeit ca. 3 EL Fett zur Zubereitung verwenden oder über das Gemüse geben und mitessen.

Musterteller für die balancierten Typen:

V-balanciert (Annie Ausgewogen)

A-balanciert (Annie Ausgewogen)

ACHTUNG: Pro Mahlzeit ca. 2 EL Fett zur Zubereitung verwenden oder über das Gemüse geben und mitessen.

Musterteller für die Kohlenhydrat-Typen:

Beta-Typ (Lisa Langsatt)

Sympathikus-Typ (Winnie Waghals)

ACHTUNG: Pro Mahlzeit 1 bis 1,5 EL Fett zur Zubereitung verwenden oder über das Gemüse geben und mitessen.

8. Schritt

Lerne die Umsetzung im Alltag

Die Umsetzung im Alltag ist das A und O für deinen Erfolg, denn Ernährung bewirkt erstaunlich viel, aber eben nur, wenn man es regelmäßig tut.

In der Ausbildung zum Qiboli Ernährungs-Practitioner verwenden wir eine bewährte Starthilfe mit den wichtigsten Eckdaten und Rezeptideen: die **Tipps für die Umsetzung** für jeden Stoffwechseltyp. Übersichtlich auf einem Blatt! So kannst du sofort loslegen.

Außerdem, bekommst du Zugang zu köstlichen, familienfreundlichen und alltagstauglichen Spezialrezepten. So findest du rasch deinen eigenen Rezeptschatz und kannst dich ohne großen Zeitaufwand mit wohlschmeckenden und wohltuenden Gerichten verwöhnen.

Bei der Umsetzung hilft dir natürlich das Qiboli Team. Du bekommst zusätzlich zum Hintergrundwissen viele Tipps für deine individuelle Umsetzung und hast immer einen Ansprechpartner für deine Fragen.

9. Schritt

Mach dein neues Essen zur Gewohnheit

Diesen Schritt kannst du erst gehen, wenn du herausgefunden hast, was dich wirklich zufrieden macht. Wie gut es dir gelingt, das neue Essen zur Gewohnheit werden zu lassen, hängt natürlich auch von deinen bisherigen Ernährungsgewohnheiten ab.

Die Ausbildung liefert wertvolles Hintergrundwissen, damit du selbstbestimmt essen kannst und nie wieder einem Trend folgen musst. Du lernst die Umsetzung für dich, deine Familie, deine Klienten/Patienten und bekommst Routine.

Wir bieten dir ein Umfeld, in dem es leicht ist, seine Gewohnheiten zu ändern.

Schau dir noch einmal dein Ziel an und deinen Vertrag mit dir selbst und überlege, warum du dieses Ziel gewählt hast. Warum ist es dir wichtig? Was steckt dahinter? Nimm dir ein paar Minuten Zeit und frage dich so lange, bis du ein WARUM findest, das dir die Kraft gibt und für das es sich lohnt, diesen Weg zu gehen.

Dein großes WARUM – Das treibt dich an und gibt dir Kraft und Ausdauer

_____

_____

_____

_____

_____

Hier noch einmal die wichtigsten Stationen auf deinem Weg, dich gesund & glücklich zu essen

1. Du hast deine Einzigartigkeit auf Zellebene erkannt. Du weiß jetzt, ob du Kohlenhydrate schnell, langsam oder in normalem Tempo verbrennst.
2. Du weißt, ob du Adrenalin leicht und schnell, langsam und schwer oder bei Bedarf im rechten Maß ausschüttest.
3. Du weißt genau, welcher Stoffwechseltyp du bist und was das in Bezug auf deine Ernährung bedeutet.
4. Du hast klar und deutlich formuliert, welches Ziel du mit der neuen Ernährung anstrebst.
5. Du hast die Verantwortung für deine Ernährung zu 100 Prozent übernommen.
6. Du weißt, welche Lebensmittel dir besonders gut tun und wie viel Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate du ca. brauchst, und bist in der Lage, dir Mahlzeiten zuzubereiten, die dir gut tun.
7. Du bist fest entschlossen, deine Essgewohnheiten diesmal dauerhaft zum Guten zu wenden, und hast dir überlegt, was dir die Kraft für die Umsetzung geben wird.

10. Schritt

Iss dich gesund & glücklich &
Hilf anderen Menschen dabei

Alles, was du dafür brauchst, lernst du in unserer Ausbildung zum Qiboli Ernährungs-Practitioner. Und der Clou: Du wirst in die Lage versetzt, auch deiner Familie, deinen Freunden und sogar deinen eigenen Kunden/Klienten/Patienten dabei zu helfen. Du bekommst einzigartiges Spezialwissen, damit du nie wieder einem Trend folgen musst, der dir vielleicht garnicht gut tut, und kannst auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen in deinem Umfeld eingehen und ihnen Gesundheit und Zufriedenheit schenken.

Wie das geht?

Melde dich für ein kostenfreies Erstgespräch an und wir checken gemeinsam, ob die Ausbildung dir helfen kann, deine Ziele mit der Ernährung zu erreichen – für dich, deine Familie und deine eigene Klienten, falls du im Gesundheitsbereich tätig bist. ☺

➔Jetzt kostenfreies Erstgespräch sichern

(go.christina-schnitzler.at/?utm_source=CS&utm_campaign=ebook)

Wir freuen uns auf dich!

Zum Abschluss verraten wir dir noch, wie wir vom Qiboli Team unser Navi eingestellt habe: Unsere Vision ist es, dass sich das Wissen über die Stoffwechseltypen um die Welt verbreitet. Jeder, der will, soll die Möglichkeiten haben, sich seinem Typ entsprechend zu ernähren.

Jeder, der auf der Suche nach dem richtigen „Treibstoff" ist,
soll die Ernährung finden, die ihn glücklich macht.

Unsere Marke **QIBOLI Iss dich gesund & glücklich** trägt maßgeblich dazu bei, die Rahmenbedingungen zu schaffen.

Denn 87 Prozent unserer Klienten geben uns das Feedback, dass es ihnen mit der Ernährung passend zum Stoffwechseltyp schon direkt nach der Austestung deutlich besser geht. Das ist ein wunderbares Gefühl und spornt uns an, es noch besser zu machen. So hat jeder die Möglichkeit, für sich und seine Familie herauszufinden, welchem Stoffwechseltyp sie entsprechen und welche Ernährung sie als Treibstoff brauchen, um sich gesund & glücklich zu essen.

Du hast ein Recht auf die passende Ernährung

Iss dich gesund & glücklich mit QIBOLI