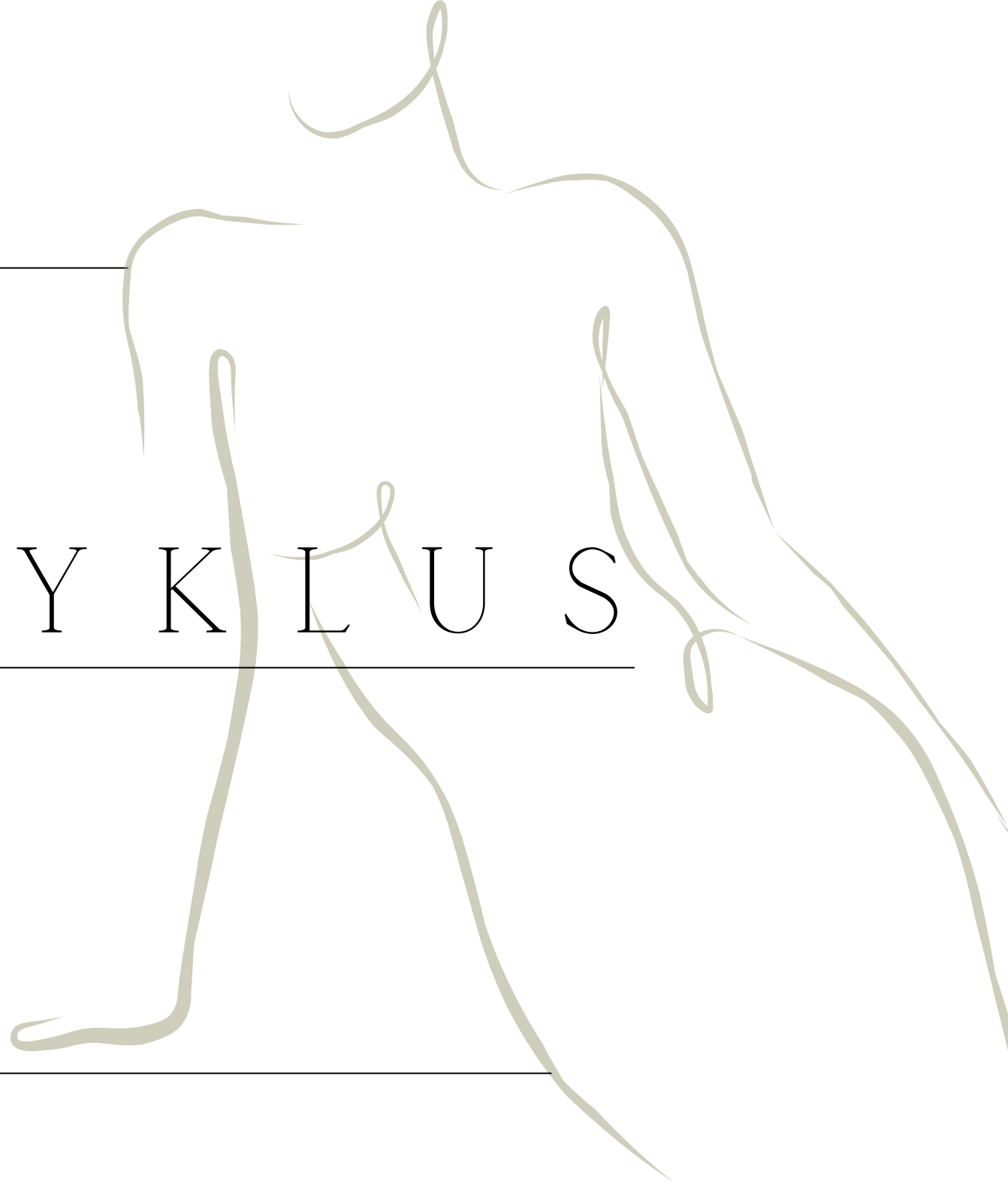


1 . Z Y K L U S



ERSTER ZYKLUS

ZYKLUSPHASEN	FOLLIKELPHASE		OVULATIONSPHASE	LUTEALPHASE	
ZYKLUSTAG	1-5	6-10	11-15	16-19	20-Ende
RESSOURCEN	Ruhe, Loslassen, Reflexion, Intuition Vision, Planung, erste Schritte	Vorbereitung, Aufbau, Kreativität, Lösungsfindung, Planung, Strategie	Offenheit, Aktion, Kommunikation, Zusammenarbeit, wichtige Gespräche Durch- und Umsetzung	Arbeiten fertigstellen und ordnen	Rückzug, Ruhe Beenden, ordnen, pflegen, innehalten, reflektieren
STRESSRESISTENZ	steigend	hoch	sehr hoch	abnehmend	gering
FASTENART	Intermittierendes Fasten	Interm. + Autophagie Fasten	Intermittierendes Fasten	Intermittierendes Fasten	Nacht Fasten
FASTENFENSTER	13-15 Std	15 Std	13-15 Std	15 Std	12-13 Std
VARIATIONEN		24 Std			
ERNÄHRUNG	low(er) carb, pro- und präbiotisch				hormonunterstützend
MAKROVERTEILUNG	Protein: 2 g pro kg Fett: ca. 90 g KH: bis 100 g netto		Protein: 2g pro kg Fett: ca. 75 g KH: bis 150 g net	Protein: 2 g pro kg Fett: ca. 90 g KH: bis 100 g netto	Protein: 2g pro kg Fett: ca. 75 g KH: bis 150 g net
MAHLZEITEN	3 Mahlzeiten, keine Snacks				3 Mahlzeiten, keine Snacks
NEM	Kollagen, Whey, Elektrolyte, Magnesium, Probiotikum, Bitterstoff-Komplex, Löwenzahntee, Brennesseltee und Basentee				
HORMONFOKUS	Insulin ↓ Östrogen ↑ Testosteron ↑			Cortisol ↓ Insulin ↓ Progesteron ↑	
HEILUNGSFOKUS	Stabilisierung des Blutzuckers, Autophagie		Leber, Darm	Stabilisierung des Blutzuckers, Autophagie	Leber, Darm
DETOX	Täglich: Sonnenlicht, Frischluft, ausreichend Schlaf, Bewegung, Tee, Fasten und Giftstoffen vermeiden Einmal 24 Std Fasten				

ERSTER ZYKLUS

Sobald Du Deine Menstruation bekommst, startest Du mit Tag 1 des ersten Zyklusplans.

Der Plan ist auf einen 28-30 Tage Zyklus ausgelegt. Weicht Dein Zyklus stark ab, verkürze oder verlängere entsprechend die Follikelphase und Lutealphase gleichmäßig.

In der linken Spalte findest Du die Themen, die Teil des aktuellen Zyklus-Plans sind und in den nächsten Plänen weiter ergänzt werden.

Die sich daraus ergebenden Ressourcen, Ziele und To do's, findest Du in allen anderen Spalten.

Das Ziel ist, dass Du einen Einblick in die natürlichen Rhythmen und Zusammenhänge bekommst.

ZYKLUS UND RESSOURCEN

- **Zyklusphasen**

Jeder Zyklus durchläuft diese Phasen: Follikel-, Ovulations- und Lutealphase.

- **Zyklustag**

Die Tage des Zyklus sind nach ihrer hormonellen Situation zusammengefasst, da sich daraus bestimmte körperliche und mentale Bedürfnisse ableiten lassen. Fasten, Ernährung und Training werden beispielsweise daran angepasst.

- **Ressourcen**

Körperliche und mentale Stärken und Bedürfnisse sind durch die hormonelle Situation der jeweiligen Zyklusphase geprägt. Schau, wo gerade Deine Stärke liegt, was Du brauchst und nutze so die Dir zur Verfügung stehenden Ressourcen.

ERSTER ZYKLUS

FASTEN

- **Fastenfenster**

Das Fastenfenster gibt Dir vor, wie lange Du an diesen Tagen fastest. In dieser Phase variiert die Fastenlänge zwischen 12 und 24 Stunden. Halte Dich an die Längen und lege Dein Fastenfenster so, dass es für Dich praktikabel ist. Beende dafür Dein Essensfenster immer spätestens drei Stunden bevor Du ins Bett gehst und nimm Deine erste Mahlzeit grundsätzlich frühestens eine Stunde nach dem Aufwachen zu Dir. Das 24 Std Fasten kannst Du beliebig in Deiner ersten Zyklushälfte einsetzen. So, wie es in Deine Woche passt. Bleib an diesem Tag aktiv.

Für 24 Stunden nimmst Du keinerlei Kalorien zu Dir. Du entscheidest Dich für eine letzte Mahlzeit, z.B. das Mittagessen von 13 Uhr bis 13:30 Uhr und brichst Dein Fasten erst 24 Std später, also um 13:30 Uhr des nächsten Tages. Während der Fastenfenster ist ausschließlich Wasser (unbedingt auch Elektrolyte), grüner + schwarzer Tee oder schwarzer Kaffee erlaubt.

ERNÄHRUNG

Je nach Phase liegt der Schwerpunkt auf einer (immer cleanen) Low Carb, pro- und präbiotischen oder einer besonders hormonunterstützenden Ernährung. Die Unterschiede liegen hier in der Verteilung der Makronährstoffe und Auswahl der Lebensmittel. Die jeweilige Ernährung richtet sich danach, ob und welche Hormone gerade aufgebaut werden müssen, oder ob der Fokus auf der Regulierung des Blutzuckers und der metabolischen Flexibilität liegt.

- **Makro - Verteilung**

Achte darauf, die angegebene Menge der Proteine zu erreichen. Um eine ausreichende Versorgung sicher zu stellen, beläuft sich die Menge der Proteine im Hormon-Reset Plan auf 2g Protein pro kg ideales Körpergewicht. Hier musst Du herausfinden, was Dein ideales Körpergewicht wäre. Damit das nicht zu kompliziert wird, nimmst Du Dein schlankes Wohlfühlgewicht. Die Proteine aus Kollagenpulver zählen nicht in der täglichen Proteinzufuhr, da sie keinen Einfluss auf die Muskelproteinsynthese haben. Jede Mahlzeit sollte ein Minimum von 40g Protein enthalten um diese anzuregen.

Halte Dich an die Grenze für die Kohlenhydrate und Sorge durch gute Fette für sättigende Mahlzeiten. Bei den KH ist es wichtig, dass Du die „net carbs“ trackst. Das sind die KH minus Ballaststoffe, so hast Du einen Überblick über Beides. Greife bei der Wahl auf überwiegend stärkearme KH zurück, wie grünes Blattgemüse und Kreuzblütler. Wenn Du immer auf Kartoffeln und Reis setzt, werden Deine Portionen sehr klein.

ERSTER ZYKLUS

- **Mahlzeiten**

In den Essensfenstern des ersten Plans, hast Du genügend Zeit für 3 Mahlzeiten, ohne Snacks. Wenn Du aus irgendeinem Grund Deine Proteinmenge nicht über Deine Mahlzeiten abgedeckt bekommst, integriere einen Whey-Protein-Shake innerhalb Deines Essensfensters. Zwischen den Mahlzeiten sind Wasser, schwarzer Kaffee und grüner + schwarzer Tee erlaubt. Achte darauf Dir mit dem Koffein nicht die Schlafqualität zu stören.

- **NEM**

Wenn Du Dich für ein Probiotikum und einen Bitterstoff - Komplex zur Nahrungsergänzung entschieden hast, nimmst Du sie entsprechend der Empfehlung innerhalb Deines Essensfensters. Löwenzahntee, Brennesseltee und einen Basentee trinkst Du im Wechsel, eine Tasse pro Tag, ebenfalls in Deinem Essensfenster.

HEILUNG UND ENTGIFTUNG

- **Hormonfokus**

Hier siehst Du, was für die jeweilige Phase wichtig ist: in der Follikelphase ist es wichtig, die Bildung von Östrogen und später Testosteron zu unterstützen und das Insulin soll niedrig bleiben. Dies erreichst Du, in diesem Zyklus, über Fasten, die Verteilung der Makronährstoffe und ausgewählte Lebensmittel.

- **Heilungsfokus**

Der Heilungsfokus zeigt, wo der Schwerpunkt der Regeneration und Unterstützung in diesem Zyklus liegt. Die Stabilisierung des Blutzuckers und Autophagie während der längeren Fastenphase, sind im Fokus. Die Pflege und Unterstützung von Leber und Darm, besonders während des Eisprungs und vor der Menstruation. Beides wird durch Fastenlängen, Makro- Verteilung und Auswahl der Lebensmittel beeinflusst.

- **Detox**

Hier findest Du in diesem Zyklus nur eine kleine Übersicht der Dinge, die täglich Deine Entgiftung und Dein Wohlbefinden beeinflussen. Tee und Fasten gehören bereits zu Deinem täglichen Programm. Bemühe Dich täglich um Sonnenlicht, Frischluft, ausreichend Schlaf, Bewegung und das Vermeiden von Giftstoffen.

ZYKLUSPHASEN ÜBERSICHT

Dieser Plan verschafft Dir einen Überblick über Deine unterschiedlichen Phasen innerhalb eines Monats-Zyklus.

Aus der hormonellen Situation heraus, ergeben sich 6 Phasen mit jeweils 3 bis 5 Tagen.

Auf der Übersicht kannst Du sehen:

- welche Ressourcen Dir zur Verfügung stehen
- welche Art zu Fasten sich eignet
- welche Ernährung Deine Hormone am besten unterstützt
- mit welcher Intensität Du Dein Training und Deine Bewegung angehen kannst

Häng Dir diese Übersicht auf oder klebe sie direkt vorne in Deinen Ordner



ZYKLUSPHASEN ÜBERSICHT

1 1-5	2 6-10	3 11-15	4 16-19	5 20-25	6 26-30
<u>RESSOURCEN</u> Ruhe, Loslassen, Reflexion, Intuition Vision, Planung und erste Schritte	<u>RESSOURCEN</u> Vorbereitung, Aufbau, Kreativität, Lösungsfindung, Planung, Strategie	<u>RESSOURCEN</u> Offenheit, Aktion, Kommunikation, Zusammenarbeit, wichtige Gespräche Durch- und Umsetzung	<u>RESSOURCEN</u> Arbeiten fertigstellen, Ordnung	<u>RESSOURCEN</u> Rückzug, Ruhe Beenden, Ordnung, Pflege, Reflektion	<u>RESSOURCEN</u> Rückzug, Ruhe Beenden, loslassen, ordnen, pflegen, innehalten, reflektieren
<u>FASTEN</u> intermittierendes Fasten	<u>FASTEN</u> Autophagie Fasten	<u>FASTEN</u> intermittierendes Fasten	<u>FASTEN</u> Autophagie Fasten	<u>FASTEN</u> Nacht Fasten	<u>FASTEN</u> Nacht Fasten
<u>ERNÄHRUNG</u> Low carb Keto Proteinfokus	<u>ERNÄHRUNG</u> Low carb, Keto Proteinfokus	<u>ERNÄHRUNG</u> carbs up Proteinfokus	<u>ERNÄHRUNG</u> Low carb Keto Proteinfokus	<u>ERNÄHRUNG</u> carbs up Proteinfokus	<u>ERNÄHRUNG</u> carbs up Proteinfokus
<u>ACTIVITY</u> moderat	<u>ACTIVITY</u> aktiv & stark	<u>ACTIVITY</u> aktiv & sehr stark	<u>ACTIVITY</u> aktiv & stark	<u>ACTIVITY</u> moderat	<u>ACTIVITY</u> easy & relaxed

Z Y K L U S - J O U R N A L

Diesen Plan kannst Du ganz individuell und wie ein Journal nutzen. Alles, was Dir einfällt, kannst Du beobachten, tracken und so etwas über die hormonellen Zusammenhänge lernen. Notiere beispielsweise Symptome wie Migräne oder Stimmungen und bring sie mit Deinen Aktivitäten in Zusammenhang. So kannst Du ausprobieren, welche Lifestyleveränderungen bei Dir besonders gut funktionieren und erkennst, was Dir schadet.

Ein Beispiel: Du putzt jeden Samstagmorgen Dein Badezimmer und hast ab Mittags Kopfschmerzen. Der Rückschluss, dass das etwas mit Deinen Reinigern zu tun hat, wird kommen, wenn Du Dir das über Wochen aufgeschrieben hast.

Oder: Sonntags "gönnst" Du Dir Dinge, die Dich schlecht schlafen lassen...

Du wirst auch beobachten, dass es Dinge gibt, die Dir in der ersten Zyklushälfte gut tun und Spaß machen, aber in der letzten Zykluswoche unerträglich schwer fallen oder sich nicht gut anfühlen. Das gilt für Nahrung genauso wie für Training, Arbeit oder auch Personen in Deinem Umfeld.

Arbeite mit Deinem Zyklus. Der Planer ist nur für Dich. Notiere wirklich alles, was Du willst.



ZYKLUS JOURNAL

1

VOM:

BIS:

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Notes

Prioritäten in dieser Phase

ZYKLUS JOURNAL

2

VOM:

BIS:

Tag 6

Tag 7

Tag 8

Tag 9

Tag 10

Notes

Prioritäten in dieser Phase

ZYKLUS JOURNAL

3

VOM:

BIS:

Tag 11

Tag 12

Tag 13

Tag 14

Tag 15

..

Notes

Prioritäten in dieser Phase

ZYKLUS JOURNAL

4

VOM:

BIS:

Tag 16

Tag 17

Tag 18

Tag 19

Notes

Prioritäten in dieser Phase

ZYKLUS JOURNAL

5

VOM:

BIS:

Tag 20

Tag 21

Tag 22

Tag 23

Tag 24

Tag 25

Notes

Prioritäten in dieser Phase

ZYKLUS JOURNAL

6

VOM:

BIS:

Tag 26

Tag 27

Tag 28

Tag 29

Tag 30

Notes

Prioritäten in dieser Phase

Drucke Dir diesen Planer für jeden Zyklus aus und tracke Mahlzeiten, tägliche Aktivität und Healthcare.

In jedem Feld steht der Zyklustag. Notiere auf der Linie darüber **Wochentag und Datum**.

Meal 1 bis 3: Notiere die Uhrzeit und die Lebensmittel Deiner Mahlzeiten, auch die Getränke. Mach es hier nicht zu umständlich, indem Du Grammzahlen notierst. Auf dieser Liste sind nur die Zutaten Deiner Mahlzeiten wichtig.

Du hast hier mehrere Möglichkeiten, den Planer zu nutzen, je nach Deinem Fokus.

- Wenn Du nur sicher gehen willst, abwechslungsreich zu essen, reicht es Lebensmittel zu notieren.
- Wenn Du jedoch gezielt mit der Ernährung arbeiten oder abnehmen willst, musst Du genauer werden.

Ich habe schon in der Vorbereitung dazu geraten eine App herunter zu laden, mit der Du Deine Makronährstoffe tracken kannst. Das ist keine Lebenslange Aufgabe, sondern eine Methode, mit der Du lernst einzuschätzen, was Du zu Dir nimmst. Für die nächsten Monate empfehle ich sie konsequent zu nutzen.

Du trackst damit Deine Kohlenhydrate, Proteine und Fette, die Mengen entnimmst Du dem jeweiligen Plan. Baue Deine Mahlzeiten um je mind. 40 g Protein und max. 50 g Kohlenhydrate pro Mahlzeit.

Die Kalorien zu tracken ist sinnvoll um einen Überblick zu bekommen. Aber lass Dich davon nicht zu stark irritieren. In der Food-Info habe ich beschrieben, wie komplex das Thema rund um Kalorien ist. Trotzdem gibt es sie und Du kannst sehen, ob Du tendenziell zu wenig oder zu viele kcal zu Dir nimmst und Rückschlüsse auf Deinen Stoffwechsel ziehen. Im dritten Zyklus unter dem Punkt "Nach den Reset" erkläre ich Dir, wie eine gesteuerte Fettreduktion funktioniert.

Notiere Deine **Aktivität** des Tages, Training und Schritte, sowie das, was Du aktiv in Sachen **Healthcare** getan hast.

(Im dritten Zyklus bekommst Du eine Detox & Beauty Toolbox zur Inspiration.) Trage auch ein, wann Dein **Fasten-Fenster** beginnt.

Notes

DAILY PLANNER

MEAL & ACTIVITY & HEALTHCARE

1

Tag 1 MEAL 1 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 2 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 3 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL ACTIVITY & HEALTHCARE FASTEN AB:	Tag 2 MEAL 1 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 2 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 3 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL ACTIVITY & HEALTHCARE FASTEN AB:	Tag 3 MEAL 1 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 2 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 3 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL ACTIVITY & HEALTHCARE FASTEN AB:	Tag 4 MEAL 1 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 2 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 3 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL ACTIVITY & HEALTHCARE FASTEN AB:	Tag 5 MEAL 1 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 2 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 3 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL ACTIVITY & HEALTHCARE FASTEN AB:
---	---	---	---	---

Notes

DAILY PLANNER

MEAL & ACTIVITY & HEALTHCARE

2

Tag 6

MEAL 1 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

MEAL 2 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

MEAL 3 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 7

MEAL 1 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

MEAL 2 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

MEAL 3 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 8

MEAL 1 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

MEAL 2 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

MEAL 3 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 9

MEAL 1 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

MEAL 2 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

MEAL 3 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 10

MEAL 1 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

MEAL 2 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

MEAL 3 /

ZUTATEN:

KH

PROTEIN

FETT

KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Notes

DAILY PLANNER

MEAL & ACTIVITY & HEALTHCARE

3

Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15
<u>MEAL 1 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 1 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 1 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 1 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 1 /</u> <u>ZUTATEN:</u>
<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>
<u>MEAL 2 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 2 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 2 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 2 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 2 /</u> <u>ZUTATEN:</u>
<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>
<u>MEAL 3 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 3 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 3 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 3 /</u> <u>ZUTATEN:</u>	<u>MEAL 3 /</u> <u>ZUTATEN:</u>
<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>	<u>KH</u> <u>PROTEIN</u> <u>FETT</u> <u>KCAL</u>
<u>ACTIVITY & HEALTHCARE</u>	<u>ACTIVITY & HEALTHCARE</u>	<u>ACTIVITY & HEALTHCARE</u>	<u>ACTIVITY & HEALTHCARE</u>	<u>ACTIVITY & HEALTHCARE</u>
<u>FASTEN AB:</u>	<u>FASTEN AB:</u>	<u>FASTEN AB:</u>	<u>FASTEN AB:</u>	<u>FASTEN AB:</u>

Notes

DAILY PLANNER

MEAL & ACTIVITY & HEALTHCARE 4

Tag 16 MEAL 1 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 2 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 3 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL ACTIVITY & HEALTHCARE FASTEN AB:	Tag 17 MEAL 1 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 2 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 3 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL ACTIVITY & HEALTHCARE FASTEN AB:	Tag 18 MEAL 1 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 2 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 3 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL ACTIVITY & HEALTHCARE FASTEN AB:	Tag 19 MEAL 1 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 2 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL MEAL 3 / ZUTATEN: KH PROTEIN FETT KCAL ACTIVITY & HEALTHCARE FASTEN AB:
--	--	--	--

Notes

DAILY PLANNER

MEAL & ACTIVITY & HEALTHCARE

5

Tag 20

MEAL 1 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 2 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 3 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 21

MEAL 1 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 2 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 3 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 22

MEAL 1 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 2 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 3 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 23

MEAL 1 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 2 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 3 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 24

MEAL 1 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 2 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 3 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 25

MEAL 1 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 2 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 3 /
ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Notes

DAILY PLANNER

6

MEAL & ACTIVITY & HEALTHCARE

Tag 26

MEAL 1 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 2 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 3 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 27

MEAL 1 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 2 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 3 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 28

MEAL 1 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 2 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 3 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 29

MEAL 1 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 2 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 3 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

Tag 30

MEAL 1 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 2 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

MEAL 3 /

ZUTATEN:

KH PROTEIN FETT KCAL

ACTIVITY & HEALTHCARE

FASTEN AB:

B L U T Z U C K E R C H E C K

Mit diesem Check kannst Du zunächst überprüfen, wo Du aktuell bzgl. Deines Blutzuckers stehst. Anschließend kannst Du ihn in jeder Phase einsetzen, für Dich sichtbar machen, wie sich Deine Blutzuckerwerte verhalten und beobachten, wie Du darauf Einfluss nehmen kannst. Dafür brauchst du Dein Messgerät. Hier nochmal der [Link](#).

Mache diesen Check über mindestens den ersten Zyklus des Resets.

Wenn Du regelmäßig aufschreibst, wie Dein Schlaf, Deine Ernährung und Dein Training Deinen Blutzuckerspiegel beeinflussen, bekommst Du ein Verständnis dafür, wie häufig und wie stark Insulin zur Regulation ausgeschüttet werden muss.

Der linken Spalte kannst Du entnehmen, was zu tun ist:

Bewerte Deine Schlafqualität und checke dann zu den angegebenen Zeitpunkten Glukose, Ketone und den GKI, der Dir Auskunft darüber gibt, ob Du in der Ketose bist. Gemessene Ketone im Blut sagen erst im Verhältnis zum Glukosewert etwas darüber aus, ob und wie stark Du in der Ketose bist.

Wenn Du Deine Mahlzeit einträgst, reicht es die Zutaten zu notieren. Darüber siehst Du, wie bestimmte Lebensmittel sich auf Deinen Blutzuckerspiegel auswirken und wie schnell er sich wieder normalisiert.

Zur Orientierung habe ich Dir zwei Tabellen angehängt. Eine Umrechnungstabelle, da Du bei Deiner Recherche sicher beiden Varianten begegnest und einer Tabelle, die Dir zeigt, was Dein GKI über Deine Ketose aussagt. Diese und weitere Listen findest Du im Internet.

BLUTZUCKER - CHECK 1

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
TAG, DATUM					
SCHLAFQUALITÄT					
15 MIN NACH DEM AUFSTEHEN G/K/GKI					
ERSTE MAHLZEIT					
30 MIN. NACH DEM ESSEN G/K/GKI					
120 MINNACH DEM ESSEN G/K/GKI					
TRAINING WAS: VON/BIS:					
NACH DEM TRAINING G/K/GKI					
LETZTE MAHLZEIT					
VOR DEM SCHLAFEN G/K/GKI					

BLUTZUCKER - CHECK 2

	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
TAG, DATUM					
SCHLAFQUALITÄT					
15 MIN NACH DEM AUFSTEHEN G/K/GKI					
ERSTE MAHLZEIT					
30 MIN. NACH DEM ESSEN G/K/GKI					
120 MINNACH DEM ESSEN G/K/GKI					
TRAINING WAS: VON/BIS:					
NACH DEM TRAINING G/K/GKI					
LETZTE MAHLZEIT					
VOR DEM SCHLAFEN G/K/GKI					

BLUTZUCKER - CHECK 3

	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15
TAG, DATUM					
SCHLAFQUALITÄT					
15 MIN NACH DEM AUFSTEHEN G/K/GKI					
ERSTE MAHLZEIT					
30 MIN. NACH DEM ESSEN G/K/GKI					
120 MINNACH DEM ESSEN G/K/GKI					
TRAINING WAS: VON/BIS:					
NACH DEM TRAINING G/K/GKI					
LETZTE MAHLZEIT					
VOR DEM SCHLAFEN G/K/GKI					

BLUTZUCKER - CHECK

4

	TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19
TAG, DATUM				
SCHLAFQUALITÄT				
15 MIN NACH DEM AUFSTEHEN G/K/GKI				
ERSTE MAHLZEIT				
30 MIN. NACH DEM ESSEN G/K/GKI				
120 MINNACH DEM ESSEN G/K/GKI				
TRAINING WAS: VON/BIS:				
NACH DEM TRAINING G/K/GKI				
LETZTE MAHLZEIT				
VOR DEM SCHLAFEN G/K/GKI				

BLUTZUCKER - CHECK 5

	TAG 20	TAG 21	TAG 22	TAG 23	TAG 24	TAG 25
TAG, DATUM						
SCHLAFQUALITÄT						
15 MIN NACH DEM AUFSTEHEN G/K/GKI						
ERSTE MAHLZEIT						
30 MIN. NACH DEM ESSEN G/K/GKI						
120 MINNACH DEM ESSEN G/K/GKI						
TRAINING WAS: VON/BIS:						
NACH DEM TRAINING G/K/GKI						
LETZTE MAHLZEIT						
VOR DEM SCHLAFEN G/K/GKI						

BLUTZUCKER - CHECK

6

	TAG 26	TAG 27	TAG 28	TAG 29	TAG 30
TAG, DATUM					
SCHLAFQUALITÄT					
15 MIN NACH DEM AUFSTEHEN G/K/GKI					
ERSTE MAHLZEIT					
30 MIN. NACH DEM ESSEN G/K/GKI					
120 MINNACH DEM ESSEN G/K/GKI					
TRAINING WAS: VON/BIS:					
NACH DEM TRAINING G/K/GKI					
LETZTE MAHLZEIT					
VOR DEM SCHLAFEN G/K/GKI					

BLUTZUCKER & KETONWERTE

Umrechnungstabelle

mg/dl		mmol/l		mmol/l		mg/dl
40	-	2,2		2	-	36
50	-	2,8		3	-	54
60	-	3,3		4	-	72
70	-	3,9		5	-	90
80	-	4,4		6	-	108
90	-	5,0		7	-	126
100	-	5,6		8	-	144
120	-	6,7		9	-	162
140	-	7,8		10	-	180
160	-	8,9		11	-	198
180	-	10,0		12	-	218
200	-	11,1		13	-	234
220	-	12,2		14	-	252
240	-	13,3		15	-	273
260	-	14,4		16	-	288
280	-	15,5		17	-	306
300	-	16,7		18	-	324
350	-	19,4		19	-	342
400	-	22,2		20	-	364
450	-	25,0		25	-	450

mg/dl x 0,056 = mmol/l

mmol/l x 18,02 = mg/dl

Grenzwerte

Nüchternwert:

110 mg/dl (rd. 6 mmol/l)

Nach dem Essen:

Zwei Stunden nach dem Essen
nicht über 140 mg/dl (7,8 mmol/l)

Wichtige Werte
Ein weit verbreitetes Maß zur Bestimmung des Blutzuckers ist mg/dl. Diejenigen, die in mmol/l messen, finden hier die entsprechende Tabelle zum Umrechnen der Werte.
Unter der Umrechnungstabelle finden Sie die wichtigen offiziellen Grenzwerte, ab denen es mit dem Blutzucker kritisch wird.

How To Calculate GKI

$$\text{GKI} = \frac{\text{your Blood Glucose reading (mg/dL)} \div 18}{\text{your Blood Ketone reading (mmol/L)}}$$

GKI	What it means
9.0 and higher	Not in ketosis Typically seen in people who are not following a keto diet or have only recently started
6.0–9.0	Mild ketosis Weight loss and optimal health goals may be achieved at this level of ketosis
3.0–6.0	Moderate ketosis This level of ketosis may be beneficial in helping to manage metabolic conditions such as type 2 diabetes, insulin resistance, and obesity
1.0–3.0	Therapeutic ketosis This level of ketosis can be used for dietary management/treatment of cancer, neurological diseases, and chronic inflammatory diseases
1.0 or less	Highest degree of therapeutic ketosis Only achievable when following a strictly monitored and medically supervised ketogenic diet. Typically used in addition to certain cancer treatments

www.healthreporter.com