DIE 10 REGELN

IM CLEAN EATING

1 ECHT ESSEN	Echtes Essen ist Cleanes Essen. Wenn du dir vorstellen kannst, dass es aus der Erde herausgewachsen ist oder auf einem Bauernhof gezüchtet wurde, ist es echt – echt gut.
2 EINS WÄHLEN	Wenn ein Produkt nur aus einer Sache besteht, ist es clean: Milch, Brokkoli, Quinoa, Hähnchenbrust oder Bohnen zum Beispiel
3 NACKT ESSEN	Essen, das nicht in einer Verpackung kommt wie z.B. frisches Obst und Gemüse; Fisch und Fleisch vom Schlachter; Nüsse, Getreide und Gewürze in Großpackungen.
4 BIO WÄHLEN	Wer sich für Bio Lebensmittel entscheidet erhält die cleaneste Version – ohne Pestizide, Hormonzugabe oder Chemikalien. Das ist toll, aber kein Muss, da sehr teuer.
5 ESSEN SPRECHEN KÖNNEN	Wenn du alle Zutaten auf der Liste laut aussprechen kannst und weißt, was sie bedeuten, ist es mit großer Sicherheit clean.
6 PFLANZEN BEVORZUGEN	Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und Ballaststoffen und besitzen wenig Kalorien und Fett. Das einzige Problem: Die meisten von uns essen viel zu wenig davon.
WEIBES AUFGEBEN	Wenn du wirklich clean essen möchtest, solltest du als erstes Zucker aufgeben. Wer Süße in seinem Essen benötigt, sollte auf Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup zurückgreifen. Das selbe gilt für Weißmehl (Mehl, Nudeln und Co) - am besten gegen Vollkorn austauschen.
ZU HAUSE KOCHEN	Die meisten Gerichte aus dem Restaurant, Supermarkt oder der Fast Food Kette sind mit Zucker zubereitet und irgendwie weiter- verarbeitet. Wenn du selbst kochst, kannst du genau auswählen, was (und was nicht) du deinem Körper gibst.
AUF WICHTIGES KONZENTRIEREN	Paleo, raw, vegan, vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, Sojafrei? Ganz egal – solange du echtes Essen isst, kannst du jede Form der Ernährung anwenden.
JEDEN BISSEN GENIEGEN	Clean Eating bedeutet, leckeres, gesundes Essen zu genießen – mit jedem Biss.