



Power Programm LEVEL-Übersicht



LEVEL	Frühstück	Hauptmahlzeit	Gemüse	Eiweiß
1	Ausreichend Eiweiß, max. eine Faustgröße stärkehaltige Kohlenhydrate, Tee u. Kaffee sind ok (ungesüßt). Kein zugesetzter Zucker. Vollkorn u. Gemüse ist noch nicht so wichtig.	Mahlzeiten entsprechen der Faustformel.	5 Fäuste Gemüse pro Tag. Keine Rücksicht auf Vielfalt oder bio.	Noch keine Einschränkung der Menge an tierischem Eiweiß/Fleisch.
2	Stärkehaltige Kohlenhydrate aus Vollkorn, zumindest ein bisschen Obst und Gemüse.	Brot/Nudeln max. 1x/Tag und aus Vollkorn.	Jeden Tag sowohl rohes als auch gekochtes Gemüse, vermehrt bio.	Max. 1x/Tag Fleisch, verarbeitetes Fleisch seltener. Mind. 2x/Woche Fisch. Vermehrt pflanzliches Eiweiß.
3		Mehr Vielfalt bei Kohlenhydraten (z.B. Bingo im Club)	Mehr Vielfalt (z.B. Regenbogen-Bingo im Club), hin und wieder gezielt leberunterstützend (z.B. Detox Days).	Rotes Fleisch max. 2x/Woche, insg. nur max. 3-4x/Woche Fleisch.



Power Programm LEVEL-Übersicht



LEVEL	Fett	Trinken	Schlaf	Sport
1	Frittiertes/Paniertes max. 1x/Woche.	Wasser, ungesüßten Kaffee oder Tee.	Ausreichend Schlaf.	Mind. 20 Min./Tag moderate Bewegung (Gehen) (mind. 10 Min. am Stück) ODER 2x/Woche 40 Min anstrengendes/ schweißtreibendes Training.
2	Zum Kochen Olivenöl, Kokosfett od. Schmalz. Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Leinöl für die kalte Küche ok. Mind. 2x/Woche Fisch und mehrmals/Woche 1 Handvoll Nüsse.	Max. 3 Tassen Kaffee/Tag.	Dunkles und kühles Schlafzimmer, keine elektronischen Geräte.	2x/Woche mind. 15 Min. Krafttraining, das alle wichtigen Muskelgruppen beansprucht.
3			Bildschirme und blaues Licht am Abend vermeiden.	Mind. 45 Min./Tag moderate Bewegung ODER 150 Min./Woche anstrengendes/ schweißtreibendes Training.