

## [ Schlank-Essen-Prinzip ]

*Satt essen und sich gleichzeitig gesünder und energieärmer ernähren*  
durch



reichlich  
Flüssigkeit

1,5 bis 2 Liter  
energiefreie Getränke

- erhöht Leistungsfähigkeit
- stabilisiert Kreislauf
- verbessert Verdauung
- senkt Energiedichte

niedrige  
Energiedichte  
< 1,5 kcal/g

Lebensmittel mit  
hohem Wassergehalt

- sättigt durch großes Volumen
- energieangepasste Ernährung
- hohe Nährstoffdichte

Ballaststoffe  
ca. 30 g/Tag

Gemüse & Obst  
Vollkorngetreide

- erhöht Sättigung durch Volumen
- beugt vielen Erkrankungen vor
- verbesserte Verdauung
- senkt Cholesterinspiegel

weniger und  
bessere  
Fette

pflanzliche Fette  
bevorzugen

- versorgt mit essenziellen Fetten
- beugt vielen Erkrankungen vor
- senkt Cholesterinspiegel