



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## FASTENZEIT - PHASE 2

Erstellt am 01.03.2021

In Phase 2 unseres Fasten Guides geht's ganz und deine **Ernährung**  
Iss & trink bewusster!



### Tag 11

#### Grün ist meine Lieblingsfarbe

Green Smoothies sind Drinks auf Gemüse-, Obst- und Wasser Basis. Meist werden dafür sämtliche Pflanzenteile (bis auf manche Schalen und Kerne) verwendet. Im Gegensatz zu reinen Obst-Smoothies enthält die grüne Version weniger Zucker und noch mehr Vitamine und Mineralstoffe.

#### Smoothie "Apfelgrün mit Bio-Hanföl"

**Zutaten:** 2 Äpfel, 1 reife Banane, 1 große Handvoll Kopfsalat (ca. 100g), 250 ml Wasser, 1 EL **Bio-Hanföl**

**Zubereitung:** Zuerst Wasser mit Kopfsalat im Standmixer zerkleinern, kleinere Stücke vom Apfel und Banane zugeben, alles fein mixen und mit Bio-Hanföl abrunden. Die Konsistenz regelt die Wassermenge.

**Dein Plus:** Der Green Smoothie eignet sich als Frühstücksvariante und gibt viel Energie für den ganzen Tag. Das **Bio-Hanföl** versorgt dich mit wertvollen Fetten.



### Tag 12

#### Bleib' beweglich

*Falls du gesundheitliche Einschränkungen hast, bitte die Übungen vorher mit deinem Arzt oder Physiotherapeuten absprechen.*

#### Übung 1 - Wand wegdrücken:

Vor eine Wand stellen - die Hände in Schulterhöhe mit leicht gebeugten Ellbogen gegen die Wand drücken. Ein Bein etwas vor das andere stellen - hüftbreit öffnen. Spann deinen Körper an, dann versuche die Wand wegzuschieben. Halte die Spannung einige Sekunden.

#### Übung 2 - Treppensteigen trainiert deine Bauchmuskeln:

Also beim nächsten Treppensteigen den Bauch anspannen und nach innen ziehen. Variiere Tempo und Rhythmus!

**Dein Plus:** Die Regelmäßigkeit macht's aus! Integriere die Übungen bei einfachen Alltagstätigkeiten wie z.B. beim Toilettengang oder beim Kaffee holen.

## Tag 13

### Natürliche Schönheit mit Bio-Hanföl

Wunderbar entspannend fühlt sich eine Hanf-Gesichtsmaske an.

Dazu rührt man 2 EL Topfen mit 1 EL **Bio-Hanföl** gut durch und streicht diese Mischung auf das Gesicht (Augen und Mund aussparen). Wenn die Haut leicht zu spannen beginnt, wasche sie mit lauwarmen Wasser sanft ab.

Kombiniert mit einem Wohlfühlbad oder wohlig eingepackt mit einem guten Buch entspannt das wunderbar und die Haut wird schön zart!

Da auch Naturkosmetik Allergien hervorrufen kann, ist es empfehlenswert die Maske vorher auf einem kleinen Hautareal zu testen.

**Dein Plus:** **Bio-Hanföl** bei äußerlicher Anwendung wirkt beruhigend und sehr mild bei trockener Haut. Essenzielle Fettsäuren, Vitamin E und wertvolle Mineralien leisten gute Arbeit und glätten die Haut.



## Tag 14

### In Balance bleiben

Unser Leben auszubalancieren hat viele Bedeutungen. Die Koordination von Körper & Geist kann man sehr gut zwischendurch üben. Versuche heute deinen Gleichgewichtssinn zu schärfen. Selbsttest deines Gleichgewichts: Steh' auf einem Bein und stoppe die Zeit, die du stehen bleiben kannst, ohne mit dem gehobenen Bein den Boden zu berühren. Mehr als 45 Sek ist ausgezeichnet. 20-44 Sek ist OK und darunter solltest du deine Balance trainieren.

Etwas schwieriger wird es, wenn du dabei auch noch die Augen schließt. ;-)

**Dein Plus:** Mit geringem Aufwand kannst du deine Handlungsfähigkeit bzw. deine Lebensqualität mit Balance-Übungen leicht verbessern.

## Tag 15

### Trink dich fit!

Ausreichend kalorienfreie Getränke helfen deinem Körper nicht nur Schadstoffe auszuschwemmen, sondern tun auch deinem Äußeren gut. Ca. 1,5-2 Liter Flüssigkeit sollte das täglich sein. Bei Hitze oder körperlicher Anstrengung dementsprechend mehr!

Versuche heute ganz bewusst **1,5 Liter** Wasser, Mineralwasser oder Tee zu trinken. Trinkrituale helfen beim Erreichen der Menge. Eine Flasche Wasser am Arbeitsplatz, ein kräftiger Schluck pro Stunde, zur Belohnung nach einer schwierigen Aufgabe! Suche für dich das passende Ritual!

**Dein Plus:** Besonders positiv wirkt sich ausreichend Flüssigkeit auf deine Haut und deine Gesundheit aus! Bei Gusto & Heißhungerattacken kann ein einfaches Glas Wasser sehr wirksam sein.

## Tag 16

### Brainfood - Power für den Kopf

Unser Gehirn macht 2% unseres Körpergewichtes aus, benötigt jedoch ca. 20-25% unserer täglichen Energie! Es gibt viele Lebensmittel, die dein Gehirn auf Hochtouren bringen. Zum Powerfood gehören Flüssigkeit im Allgemeinen, bestimmte Eiweiße (z.B. in Milchprodukten) und Fettsäuren (z.B. **Leinöl**)

#### Dein Brainfood-Tag:

- Frühstück: Joghurt mit Haferflocken, 1 EL Nüsse, 1 EL **Bio-Leinsamen**, 1 handvoll Beeren (frisch oder TK) und eine Tasse Tee
- 1 Birne für die kreative Schaffenspause in der Arbeit
- Mittags (optimal zum Mitnehmen): Vollkornpasta-Salat mit Tomaten, Oliven, Gurke, Paprika und Räuchertofu, 1/2 L Mineralwasser dazu
- Nachmittagstief überbrücken: 1 Banane als bewusste Pause nützen
- Abends: Tomaten-Risotto mit Räucherforelle und 1 EL Lieblingsöl, gemischter Salat, 1 kleine Portion Schokopudding



**Dein Plus:** Durch viel Trinken versorgst du Kopf und Körper mit Flüssigkeit. **Bio-Leinöl** und **Bio-Leinsamen** steigern durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren die Gehirnleistung.



## Tag 17

### Marinade auf Vorrat - Hilfe für Salatmuffel

#### Rapsöl-Marinade: Besonders gut für Frühlingsalate aller Art

Zutaten: 1 TL **Bio-Senf**, 1 Prise Salz, etw. Pfeffer, 1 Msp- Zucker, 2 EL **Bio-Apfelbalsamessig**, 1 EL Wasser, 2 EL **Bio-Rapsöl**, frische Kresse oder Frühlingskräuter

Alles zusammen in ein Einmachglas mit Deckel füllen und kräftig schütteln. Das verbindet die Zutaten und macht sie schön sämig.

Diese einfache Marinade passt hervorragend zu Blattsalaten aller Art aber auch rote Rüben genießen das Fußbad in dieser Vinaigrette!

**Dein Plus:** Doppelte oder dreifache Menge lässt sich gut verschlossen im Glas 2-3 Tage im Kühlschrank lagern.

Abwechslung in deinen Salat bringen sicherlich auch alle anderen **FARMGOODIES Öle.**

## Tag 18

### Gesundes Gewicht

Welches ist eigentlich das richtige Gewicht? Es gibt mehrere Möglichkeiten zur Ermittlung.

- BMI (Body mass index) - Messzahl zur Gewichtsbeurteilung
- Bauchumfang ermitteln

- BIA Messung (Bio-elektrische Impedanzanalyse) - Bestimmung der Körperzusammensetzung

Besonders interessant ist die Fettmasse und Muskelmasse des eigenen Körpers zu kennen. Das geht schmerzfrei ganz einfach mit einer BIA Messung. Dann kann man (falls nötig) der Fettmasse zu Leibe rücken und verliert nicht wertvolle Muskelmasse beim Abnehmen!

**Dein Plus:** Bist du mit deinem Gewicht unzufrieden oder verunsichert, hol dir Rat bei deiner/deinem Hausärztin/Hausarzt oder einer Diätologin.



## Tag 19

### Ausgleichstag - ein Tag des Verzichts

Bestimmt hattest du schon öfter das Bedürfnis nach einem "Schlemmertag" einen kalorienärmeren Tag einzulegen?

**Morgens:** Beginn deinen Tag mit viel Flüssigkeit (2 Tassen Kräutertee) und einer Beeren-Buttermilch (150 ml Buttermilch natur, 1 handvoll Beeren frisch / TK mit Pürrierstab zerkleinern)

**Für zwischendurch:** 1 Tasse Gemüsebrühe gibt Elektrolyte (fast keine Kalorien)

**Mittags:** Ausgleichssuppe (2-fache Menge) 500 ml Wasser, 1 Karotte, 1 Petersilienwurzel, 120g Lauch, 120g Sellerieknolle, 1 kleine Zwiebel, 50g Krautblätter, 2 Kartoffeln, 1 Prise Salz, 2 EL frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, ...)

**Nachmittagstief überbrücken:** 1 Glas Gemüsesaft gespritzt oder knabber ein paar Gemüsesticks (Karotte, Gurke, Radieschen)

**Abends:** fruchtiger Joghurtdrink (250g cremig gerührtes Naturjoghurt 1% Fett, 1 kleine Banane, 100 ml Milch - alles pürieren bis die beste Trinkkonsistenz erreicht ist)

**Tagsüber verteilt mind. 1,5 L Wasser oder Tee trinken.**

**Dein Plus:** Ausgleichen ist besser als einen Nulldiät! Unser Körper ist schlau - er verbrennt sonst Muskelmasse und nicht die unerwünschten Fettpölsterchen!

## Tag 20

### Bist du ein Gewohnheitstier?

Essgewohnheiten integrieren sich in unseren Alltag durch regelmäßige Wiederholung. Denk an die 2. Portion beim Mittagsessen - ist sie hungerbedingt? Oder die Leberkäsesemmel beim Einkauf? Wenn du deine ungesunden Gewohnheiten kennst, kannst du sie auch loswerden!



### Führe 7 Tage ein Ernährungstagebuch:

- Schreibe alles auf was du isst und trinkst (nichts abwägen)
- Erkenntnis: Wie viele Mahlzeiten esse ich? Esse ich mehr, wenn ich gestresst, traurig oder glücklich bin? Wie oft nasche ich (Süßes, Kuchen), Alkohol?, schaffe ich täglich 3 Gemüseportionen und 2 handvoll Obst?

**Dein Plus:** Diese Selbsteinschätzung hilft dir positive Gewohnheiten bewusst in deinen Alltag einzubauen z.B. indem du deine Mahlzeiten mit Gemüse aufpeppst, oder ungesunde tierische Fette durch gesunde Fette ersetzt.

