



FITNESSGUIDE

 GJELEMENTS™

Durch den Kauf eines GJELEMENTS™ Produkts haben Sie bereits die Entscheidung getroffen, sich besser auszurüsten, um Ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Aber was wäre, wenn wir gemeinsam einen Schritt weiter gehen würden und Ihnen einen brandneuen Start ermöglichen würden?

Das Ziel dieser Fitnessguide, exklusiv zusammengestellt für die Mitglieder der GJELEMENTS™ Community, ist es, Ihnen dabei zu helfen, 100% bei Ihrem Gesundheitsprogramm zu geben. Dies erreichen wir durch die Kombination unserer Produkte und Vorteile einer ausgewogenen Ernährung, die auf regelmäßige sportliche Aktivität ausgelegt ist. Indem sie den einfachen Tipps in diesem Buch folgen, werden Sie nach nur wenigen Wochen nicht bemerken, dass sich Ihr Körper Ihren Wünschen entsprechend verändert, sondern Sie werden merken, wie sich Ihre Gesundheit verbessert.

Sind Sie bereit für eine Veränderung? Los geht's!

Die in diesem Dokument enthaltenen Empfehlungen sind möglicherweise nicht für jeden geeignet. Dies betrifft besonders Personen, die zu bestimmten Erkrankungen neigen (Allergien, Diabetes,...) und auf eine sehr spezifische Ernährungsweise angewiesen sind, die ausschließlich von medizinischen Fachkräften beraten werden sollte. Generell sollten die in diesem Ratgeber enthaltenen Empfehlungen lediglich zu Informationszwecken dienen und nicht als professioneller medizinischer oder ernährungsbezogener Rat wahrgenommen werden. Gleichmaßen sollten die genannten Empfehlungen nicht als ein Ersatz für eine professionelle Beratung von medizinischen Fachkräften oder Ernährungsberatern anerkannt werden. Sie sollten vor dem Beginn eines neuen Ernährungsplans stets einen Arzt zu Rate ziehen, um sicherzugehen, dass die Ernährungsumstellung keine fortlaufende Behandlung oder Ihren medizinischen Zustand beeinträchtigt. Der Autor haftet nicht für Personen oder Einheiten jeglicher Form aus zusammenhängenden Folgen, Schäden oder Verlusten, die in jeglicher Form direkt oder indirekt durch die Befolgung oder Nutzung dieses Ratgebers hervorgehen.

Die in diesem Dokument enthaltenen Empfehlungen sind möglicherweise nicht für jeden geeignet und sollten lediglich zu Informationszwecken genutzt werden. Sie sollten weder als professioneller medizinischer Rat anerkannt werden, noch als ein geeigneter Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung. Sie sollten vor dem Beginn eines neuen Ernährungsplans stets einen Arzt zu Rate ziehen, um sicherzugehen, dass eine Umstellung ihrer sportlichen und physischen Aktivitäten ihre Gesundheit nicht beeinträchtigt. You should consult your doctor before starting any new exercise programme to ensure it won't interfere with any ongoing treatment or illness. Der Autor haftet nicht für Personen oder Einheiten jeglicher Form aus zusammenhängenden Folgen, Schäden oder Verlusten, die in jeglicher Form direkt oder indirekt durch die Befolgung oder Nutzung dieses Ratgebers hervorgehen. Sollten Sie Schmerzen empfinden, unterbrechen Sie ihre Aktivität unverzüglich und ziehen Sie einen Spezialisten zu Rate.

ZUSAMMENFASSUNG

ERNÄHREN SIE SICH AUSGEWOGEN

- 05** Ernährungsgrundlagen
- 07** Ernährungs-Tipps
- 10** Magere nahrungsmittel
- 11** Kalorientabelle

BEWEGUNG!

- 17** 5 Schritte für effektiven sport
- 17** Wann und wie sollten sie sport treiben?
- 18** Welche aktivitäten sind für sport am besten geeignet?
- 20** Welches equipment benötige ich für zuhause?



ERNÄHREN SIE SICH AUSGEWOGEN

Hier wären wir im Ernährungsteil dieses Ratgebers. Die Ratschläge sind sehr leicht zu folgen und zugänglich für jedes Budget. Allerdings könnten sie einen großen Einfluss auf Ihre Figur und Ihre Gesundheit haben! Dies ist keine Diät, sondern eine Zusammenfassung von anerkannten, generellen Empfehlungen die darauf ausgerichtet sind, Ihre Ernährung ausgewogener (nicht magerer) zu gestalten und Ihnen zu guten Angewohnheiten zu verhelfen. Essen Sie soviel Sie wollen, nach Ihrem Geschmack, aber auf ausgewogene Weise!

ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN

Nährstoffe

Nahrung besteht aus 7 grundlegenden Elementen, den Nährstoffen:

- Kohlenhydraten (oder auch Zucker): unsere Hauptenergiequelle. Es gibt zwei Arten von Zucker, den einfachen Zucker (Glukose, Galactose, Fruktose, Sucrose und Laktose), der in Puderzucker und Zuckerwürfeln, Süßigkeiten, Limonaden, Gebäck und Obst zu finden ist und die komplexen Kohlenhydrate (Stärke, Glykogen), die sich in Zerealien, Brot, Kartoffeln, Pasta, einigen Obstsorten wie Bananen und Hülsenfrüchten befinden.
- Fette (oder auch "Lipide") finden sich in großen Mengen in Ölen, Butter, Margarine und tierischen Fetten. Diese werden "sichtbar" genannt, wenn sie während dem Kochen hinzugefügt werden und sind dann "versteckt", wenn sie sich in bereits vorhandener Nahrung befinden (entweder auf natürliche Weise oder durch Verarbeitung).
- Proteine setzen sich aus 20 verschiedenen Aminosäuren zusammen und erlauben es unserem Körper zu wachsen. Für unsere Haut, unsere Muskeln und Knochen sind sie grundlegend.

Die erste Gruppe formt die sogenannten "Makronährstoffe".

Dies sind Nährstoffe mit einem Energiewert: 1g Kohlenhydrate = 4 kcal, 1g Fett = 9 kcal und 1g Protein = 4 kcal.

- Mineralien. Diese enthalten Natrium, Chlorid, Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium und sind für unseren Körper unerlässlich.
- Vitamine. Dies sind lebenswichtige organische Substanzen für unseren Körper.
- Spurenelemente. Diese enthalten Eisen, Jod, Zink, Kupfer, Selen, Mangan und Fluor und werden für die Funktionsfähigkeit unseres Körpers gebraucht.

Die zweite Gruppe ergibt sich aus den sogenannten "Mikronährstoffen". Diese sind Nährstoffe ohne Energiewert bei geringer Dosierung.

- Wasser. Dies ist die lebenswichtige Substanz, aus der zwischen 60 und 70% unseres Körpers besteht.

Der Nährstoffbedarf ist einer jeden Person variiert (besonders bedingt durch unterschiedliche Lebensstile). Die klassische Empfehlung beruht aber auf einer Gesamtenergiezufuhr, die aus 50 bis 55% Kohlenhydraten, 35 bis 40% Lipiden und 27% Proteinen besteht.

Kalorien

"Wenn wir Essen zu uns nehmen, nehmen wir Energie auf, die unser Körper anschließend für verwertet (Stoffwechsel) und für unsere Bewegungen über den Tag hinweg verbraucht. Diese Energie wird in Kalorien gemessen. Jedes Nahrungsmittel hat einen eigenen Kalorienhaushalt und jede Aktivität verbrennt eine bestimmte Anzahl an Kalorien. Wenn wir mehr Kalorien zu uns nehmen als wir verbrauchen, nehmen wir natürlicherweise an Gewicht zu, und andersherum nehmen wir ab. Diese Einheit erlaubt uns, unser Gleichgewicht zwischen Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch zu finden und so unser Gewicht zu kontrollieren. Die meisten Nahrungsverpackungen zeigen den Kalorienhaushalt einer Portion an. In diesem Ratgeber verwenden wir den Begriff "Kalorien", wenn wir von Kilokalorien sprechen (1 kcal = 1.000 Kalorien).

Der tägliche Kalorienbedarf variiert je nach Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand und dem Niveau physischer Aktivität. Als Referenz benötigt ein gesunder Mann unter 60 Jahren mit geringer physischer Aktivität etwa 2.400 kcal am Tag. Im Internet stehen Ihnen Rechner und Hilfestellungen zur Verfügung, um Ihren Kalorienbedarf einzuschätzen.

Der Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maß zur Einschätzung ihres Körpergewichts und Ihrer Gesundheit. Die Formel ergibt sich folgendermaßen:

$$\text{BMI} = \text{Gewicht in kg} / (\text{Körpergröße in Metern})^2$$

Idealerweise sollte Ihr BMI zwischen 18,5 und 25 liegen. Bei Werten, die darüber liegen, steigt das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislaufkrankheiten, Bluthochdruck oder Dyslipidämie erheblich.

BODY-MASS-INDEX (BMI) BASIEREND AUF GEWICHT (IN KG) UND GRÖSSE (IN M)

	1.95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
	1.90	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
	1.85	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
	1.80	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
	1.75	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
GRÖSSE (m)	1.70	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
	1.65	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
	1.60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	1.55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
	1.50	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
		45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
		GEWICHT (Kg)																

- UNTERGEWICHT
- NORMAL
- ÜBERGEWICHT

ERNÄHRUNGS-TIPPS

Essen Sie Obst und Gemüse - ohne Mäßigung

Diese ballaststoffreichen Nahrungsmittel (Elemente mit sehr geringer Energie) haben eine sättigende Kraft, die für die Kontrolle Ihres Gewichts ideal ist. Sie können zu jeder Mahlzeit als Hauptspeise, Dessert oder in allen Formen gegessen werden: vorzugsweise frisch (roh oder gekocht) oder alternativ konserviert oder gefroren.



Gemüse

Roh oder in Salaten verzehrt (Karotten, Tomaten, Radieschen, Blumenkohl) sollten Sie fetthaltige Zusätze wie klassische Mayonnaise oder Saltdressings vermeiden (ziehen Sie stattdessen Light Mayonaise oder Hüttenkäse vor).

In Gratins sollte der Zusatz von Fetten vermieden werden.

Obst

Verzehrt in Salaten sollte Zimt (statt Zucker) bevorzugt werden, um den Geschmack zu verfeinern.

Wählen Sie Ihre Stärken

Essen Sie Vollkornprodukte (die reich an Ballaststoffen und Vitaminen sind) und rohes Gemüse. Diese können Sie zu jeder Mahlzeit zu sich nehmen. Seien Sie vorsichtig, nicht zu viel Fett bei der Zubereitung zu verwenden.

Die Familie der Stärke enthält:

- Getreidearten (Reis, Weizen, Hafer, Roggen) und alle Nebenprodukte (Mehl, Brot, Grieß, Pasta, etc.)
- Hülsenfrüchte, wie beispielsweise Linsen, getrocknete Bohnen, Kichererbsen
- Kartoffeln und anderes Knollengemüse, und alle Nebenprodukte (Pürees, Pommes frites, Bratkartoffeln, etc.)



Essen Sie Fleisch, Fisch und Eier in Maßen

Essen Sie Fleisch, Fisch und Eier in Maßen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie diese in kleineren Mengen als Ihre Beilage verzehren.

Ziehen Sie "mageres" Fleisch vor (weniger Fette): Kalbsschnitzel und Filet, mageres Schweinefilet, Geflügel (Hühnchen, Pute). Bereiten Sie diese mit so wenig Fett wie möglich zu.



Art	Magere Fleischstücke	Fettige Stücke
Innereien	Herz, Leber, Niere	Rinderzunge
Lamm		Kotelett, Bein, Schulter
Rind	Steak, Ribeye, geschnittenes Steak mit weniger als 10% Fett	Rippensteak, geschnittenes Steak mit weniger als 10% Fett
Aufschnitt	Gekochter Schinken, Speck	Andouille, Blutwurst, Pastete, Wurst, roher Schinken
Hase	Alle Stücke	Kotelette, Braten, Schweinerippchen
Schwein	Mageres Filet	
Kalb	Rippe, Schnitzel, Filet	Braten
Geflügel	Pute, Hühnchen, Perlhuhn, Wachtel	Ente

Beschränken Sie ihren Lipidenkonsum

Beschränken Sie ihren Lipidenkonsum (oder Fettkonsum): Butter, Margarine, Öl, etc.



Vermeiden Sie "gesättigte" Fettsäuren. Diese sind in Palmöl, fetthaltigem Essen (Backwaren, Desserts, etc.), rotem Fleisch, Wurst, Soßen und fettigen Milchprodukten (Butter und Käsesorten mit mehr als 40% Fett) zu finden.

Vermeiden Sie industriell verarbeitete Lebensmittel

Industriell verarbeitete Lebensmittel sind attraktiv, leistungsfähig, praktisch und benötigen keine Vorbereitungszeit, haben aber generell sehr geringe Mikronährstoffe und stecken voller Salz, Zucker und Fett.

Ebenfalls zu vermeiden sind:

- Nahrungsmittel mit einer langen Zutatenliste
- Nahrungsmittel die künstlich durch die Kombination von Zutaten hergestellt werden
- Verarbeitete Lebensmittel, wenn Sie das Original nicht kennen

Es gibt viele Beispiele: Limonaden, Snacks, verarbeitete Kekse, etc.

Kochen Sie stattdessen mit rohen, frischen Produkten für eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise.



Lassen Sie uns zusammenfassen!

- Essen Sie Obst und Gemüse ohne Mäßigung
- Beschränken Sie Ihren Fettkonsum
- Wählen Sie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte statt anderer stärkehaltiger Lebensmittel
- Essen Sie Fleisch, Fisch und Eier in Maßen
- Vermeiden Sie industriell verarbeitete Lebensmittel
- Beschränken Sie den Konsum alkoholischer Getränke (reich in Kalorien), Limonaden und Fruchtsäften (meist überzuckert). Trinken Sie jedoch viel Wasser (es hat so viele Vorteile!)
- Beschränken Sie Ihren Salzkonsum: übermäßiger Konsum kann das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankheiten erhöhen.
- Verzichten Sie nicht auf Mahlzeiten! Jede Mahlzeit ist wichtig und versorgt Sie mit Energie, die Sie für den Tag brauchen. Der Verzicht von Mahlzeiten um abzunehmen ist kontraproduktiv und führt häufig zu Heißhungerattacken und dem Verzehr von Junk Food.
- Essen Sie Alles! Wenn wir mehr auf gewisse Lebensmittel achten als auf andere bedeutet das nicht, dass wir Sie verbannen müssen! Eine ausgewogene Diät geht mit einer vielseitigen Ernährung einher.
- Genießen Sie ab und zu einen Snack, Gebäck oder andere, fetthaltige Nahrungsmittel, die Sie mögen. Essen sollte stets eine Genussquelle sein!

MAGERE NAHRUNGSMITTEL

Auch wenn Sie ein bisschen von Allem essen sollten (in Maßen, versteht sich), so sind einige Nahrungsmittel besser zum Abnehmen geeignet als andere.



ANANAS

Ananas beschleunigt die Verdauung von Proteinen und fördert das Verdauungssystem. Außerdem wirkt sie effektiv gegen Wassereinlagerungen.



PAPRIKA

Mit sehr wenigen Kalorien und hohem Wasseranteil ist Paprika fördernd in der Eliminierung von Zucker und Fett.



KOHL

Kohl ist reich an Ballaststoffen, ist sättigend und hat wenige Kalorien - was ihn perfekt für eine achtsame Ernährung macht.



GRÜNER TEE

Grüner Tee ist bekannt dafür Fette abzubauen und limitiert, wie viel der Körper davon aufnimmt. Außerdem kann er bei Cellulite helfen.



ZITRONEN

Reich an Vitamin C helfen Zitronen bei Wassereinlagerungen. Außerdem unterstützen Zitronen bei der Regulierung Ihres Appetits.



ZIMT

Zimt verfeinert nicht nur den Geschmack Ihrer Mahlzeiten, sondern reduziert gleichzeitig die Bildung von Blutzucker und Fett in Ihrem Körper.



ÄPFEL

Äpfel sind natürliche Appetitzügler mit nur wenigen Kalorien. Sie stimulieren die Verdauung und die Eliminierung von Essensresten.



ZWIEBELN

Zwiebeln regulieren die Zuckeraufnahme und fördern die Fettverbrennung. Außerdem sind sie bekanntes harntreibendes Mittel, das bei Cellulite hilft.



ZUCCHINI

Reich an Ballaststoffen und mit wenigen Kalorien fördern Zucchini die Verdauung und unterstützen bei der Vorbeugung gegen Wassereinlagerungen.



HAFER

Durch seinen hohen Ballaststoffgehalt fördert Hafer das Völlegefühl und die Verdauung.

KALORIENTABELLE

Nahrungsmittel	Energie (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Kohlenhydrate (g/100g)	Fette (g/100g)	Zucker (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren (g/100g)
Aprikose, roh	43	1.01	7.14	0.35	6.57	0.02
getrocknete Aprikose	171	1.86	39.80	0.51	36.60	0.16
Lamm, gekocht	209	28.30	0.01	10.70	0.00	3.67
Knoblauch, roh	111	5.81	21.20	0.34	1.43	0.08
Ananas, roh	53	0.52	11.00	0.24	10.40	0.01
Andouillette, gebraten	302	24.50	0.54	22.30	< 0.2	11.10
Artischocke, gekocht	33	2.53	0.99	0.28	0.99	0.07
Spargel, gekocht	20	2.53	0.81	0.32	0.81	0.07
Aubergine, gekocht	33	1.23	4.17	0.28	3.41	0.05
Avocado, roh	155	1.61	3.67	13.80	1.00	2.17
Speck	118	23.10	0.70	2.60	< 0.2	1.02
Banane, roh	90	0.98	19.60	0.25	14.80	0.10
Barsch, geröstet/gebacken	147	22.20		6.51	0.00	1.27
Müsliriegel mit Obst	377	5.49	73.50	7.07	29.60	3.44
Schokoladen-Müsliriegel	451	6.55	73.00	14.90	32.90	7.37
Donut gefüllt mit Schokolade	420	7.31	45.90	22.50	18.60	8.41
Donut gefüllt mit Marmelade	362	5.65	47.60	16.00	14.50	6.05
Beete, roh	51	1.74	9.10	0.24	6.76	0.04
Erdnussbutter	648	22.20	16.00	52.50	10.50	10.40
Süße Butter	731	0.75	0.79	80.50	0.52	53.40
Bier, 45° Alkohol	37	0.39	2.70	0.00	0.00	0.00
Kräcker	486	9.23	60.40	22.30	3.84	9.53
Keks	501	7.42	61.20	24.70	23.20	8.45
Rind, Flankensteak, gegrillt/gebraten	162	25.00		6.94	0.00	2.73
Rind, geschmort	240	32.10	0.00	12.40	0.00	5.72

Nahrungsmittel	Energie (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Kohlenhydrate (g/100g)	Fette (g/100g)	Zucker (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren (g/100g)
Rind, Filet, gegrillt/gebraten	182	27.10	0.00	8.17	0.00	3.39
Rind, Nierenzapfen, gegrillt	171	23.00		8.80	0.00	
Rind, Rippen, geschmort	269	37.30	0.00	13.30	0.00	5.58
Rind, Rinderhack, gekocht	231	23.80	0.00	15.10	0.00	6.65
Süßwaren	431	1.93	88.40	7.69	64.40	4.89
Blutwurst, gebraten	279	13.30	5.12	20.30	3.32	10.10
Weizenbulgur, gekocht	81	3.08	14.10	0.24	0.10	0.04
Brie-Käse	297	17.30		25.50	0.00	16.30
Brioche	401	11.30	46.00	19.10	5.70	7.84
Brokkoli, gekocht	23	2.10	1.10	0.78	1.10	0.20
Schokoladenbrownie	467	6.22	50.00	26.20	35.00	8.21
Kabeljau	99	23.10	0.00	0.73	0.00	0.14
Erdnüsse, geröstet	631	22.90	15.00	50.00	4.22	8.64
Kakao, löslicher Pulver, ungesüßt	387	22.40	11.60	20.60	0.90	12.40
Kaffee, nicht fertig, ungesüßt	1	0.12	0.00	0.02	0.00	0.00
Camembert	279	21.00		21.80	0.00	14.20
Ente, geröstet/gebacken	194	23.30	0.00	11.20	0.00	3.48
Zimt, Pulver	243	3.87	27.50	1.22	2.17	0.44
Karotte, roh	36	0.77	6.45	0.26	5.42	0.05
Karotte, gekocht	19	0.55	2.60	0.10	2.51	0.02
Schwarze Johannisbeeren	65	1.33	8.03	0.86	8.03	0.14
Frühstückszerealien	399	7.99	76.30	5.82	26.30	2.37
Kirschen	60	1.16	11.60	0.25	11.60	0.06
Pilze, gekocht in Wasser	29	2.17	3.00	0.47	2.34	0.06
Charcuterie	242	19.60	1.91	17.30	0.89	6.77

Nahrungsmittel	Energie (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Kohlenhydrate (g/100g)	Fette (g/100g)	Zucker (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren (g/100g)
Cheddarkäse	399	24.00		33.80	0.00	19.50
Kaugummi	228	0.58	81.60	0.40	22.90	0.12
Vollmilch-Schokolade, Tafel	555	7.41	52.90	34.30	49.50	21.60
Weißer Schokolade, Tafel	563	6.16	57.10	34.20	56.00	21.30
Dunkle Schokolade, Tafel	527	6.63	42.90	33.80	38.30	22.50
Rosenkohl, gekocht	35	2.60	4.20	0.11	1.70	0.02
Weißkohl, gekocht	25	1.03	3.04	0.45	2.79	0.14
Blumenkohl, gekocht	21	1.60	1.60	0.46	1.59	0.10
Apfelmast	7	0.00	1.87	0.00	1.58	0.00
Zitronen, roh	39	0.84	3.10	0.70	2.85	0.15
Kürbis, roh	30	1.00	6.00	0.10	2.76	0.05
Cola, mit Zucker	42	0.09	10.20	0.06	10.20	0.00
Gurke, roh	14	0.64	2.04	0.11	1.34	0.04
Erdbeermarmelade	245	0.32	60.50	0.16	56.90	0.07
Keks mit Schokoladensplittern	502	6.47	59.00	25.90	31.50	12.90
Zucchini, gekocht	16	0.93	1.40	0.36	1.39	0.10
Couscous, gekocht	165	5.19	33.20	0.64	0.10	0.03
Crème dessert	130	3.36	17.50	5.07	15.80	3.25
Crêpe	254	6.49	40.00	7.21	15.20	6.50
Garnelen, gekocht	109	19.00	5.54	1.16	< 0.25	0.31
Croissant mit Butter	424	7.10	43.20	23.30	5.60	17.40
Curry, Pulver	301	14.50	2.63	14.00	2.63	1.65
Pute, Fleisch, geröstet/gebacken	169	26.40	7.25	3.84	0.00	0.96
Seebrassen, geröstet/gebacken	121	22.90		3.30	0.00	0.75
Wasser	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Nahrungsmittel	Energie (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Kohlenhydrate (g/100g)	Fette (g/100g)	Zucker (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren (g/100g)
Eclair	250	5.78	28.30	11.80	18.90	5.59
Emmentaler	367	28.10		28.60	< 0.25	18.10
Endiviensalat, roh	21	1.10	3.15	0.20	2.20	0.03
Gewürze	340	12.10	37.60	9.90	2.31	4.67
Spinat, gekocht	22	3.20	0.50	0.14	0.47	0.04
Weizenmehl für Brot	350	9.03	73.70	1.00	1.50	0.19
Weizenmehl für Gebäck	356	9.06	75.90	0.82	4.50	0.13
Haferflocken	367	13.30	57.90	6.51	0.97	1.13
Ente Fois gras (Entenstopfleber), gekocht	526	8.41	0.03	54.60	0.03	23.00
Erdbeeren, roh	35	0.65	6.14	0.18	4.73	0.02
Himbeeren, roh	44	1.28	4.26	0.36	4.26	0.01
Käse	348	22.20	0.41	27.60	0.34	17.70
Weißer Käse, natürlich oder mit Früchten	88	7.18	4.64	4.50	3.84	2.93
Meeresfrüchte	109	18.90	4.46	1.75	0.05	0.35
Kuchen	410	5.53	52.60	19.20	33.40	6.07
Eiscreme	197	2.92	26.20	8.85	22.40	6.29
Kartoffelgnocchi, gekocht	178	5.01	33.80	2.05	1.10	0.26
Grießgnocchi, gekocht	185	5.60	34.40	2.40	0.20	0.40
Gruyère	423	28.40		34.60	0.00	19.80
Weißer Bohnen, gekocht	106	6.75	10.30	1.10	0.26	0.25
Kidneybohnen, gekocht	115	9.63	12.10	0.60	0.50	0.19
Grüne Bohnen, gekocht	29	2.00	3.00	0.17	1.00	0.04
Aromatische Kräuter	50	3.55	4.18	0.81	2.01	0.21
Olivenöl	900	0.00	0.00	100	0.00	11.90
Pflanzenöl	899	0.00	0.00	99.90	0.00	11.50

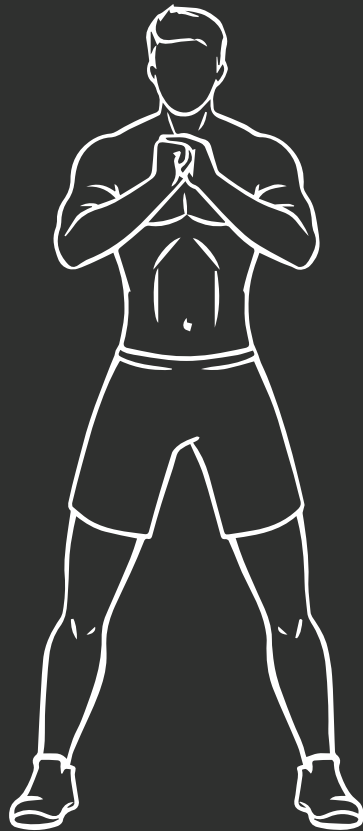
Nahrungsmittel	Energie (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Kohlenhydrate (g/100g)	Fette (g/100g)	Zucker (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren (g/100g)
Schinken, ungekocht	225	25.90	0.76	13.20	0.75	5.09
Schinken, gekocht	125	20.80	0.81	4.28	0.77	1.58
Schinken, getrocknet	230	28.70	0.48	12.60	0.33	4.99
Saft	43	0.53	9.19	0.14	8.90	0.04
Ketchup	99	1.27	21.40	0.19	20.80	0.07
Kiwi, roh	59	1.20	8.44	0.95	7.89	0.10
Halbfettmilch	46	3.28	4.80	1.53	4.80	0.90
Magermilch	34	3.26	4.99	0.11	4.80	0.10
Vollmilch	65	3.32	4.85	3.63	4.20	2.40
Kopfsalat	15	1.30	1.33	0.20	0.73	0.02
Hase, gekocht	167	20.50	0.50	9.20	0.00	3.42
Speckstreifen, gekocht	324	23.80	2.00	24.50		12.60
Grüne Linsen, gekocht	124	10.10	15.20	0.58	0.19	0.09
Backpulver	334	40.40	21.80	4.50	2.50	0.70
Limonade	34	0.04	8.45	0.02	8.45	0.00
Mango, roh	64	0.62	13.70	0.31	11.00	0.07
Margarine	900	0.00	0.00	100	0.00	
Mayonnaise	696	1.36	2.62	75.20	1.03	7.27
Melone, roh	33	0.73	6.57	0.20	6.43	0.05
Weißfisch, gedämpft	98	23.00		0.70	0.00	0.13
Honig	327	0.52	81.30	0.00	79.80	0.00
Muscheln, gekocht/in Wasser	108	17.20	5.12	2.09		0.37
Senf	152	6.92	4.33	11.20	1.66	0.76
Müsli	424	7.40	67.90	12.30	25.80	5.18
Blaubeeren, roh	58	0.87	10.60	0.33	9.96	0.03

Nahrungsmittel	Energie (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Kohlenhydrate (g/100g)	Fette (g/100g)	Zucker (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren (g/100g)
Rüben, geschält, roh	27	0.82	4.70	0.10	3.80	0.01
Cashewnüsse, geröstet	632	15.20	26.70	49.50	8.01	10.50
Asiatische Nudeln, gekocht	165	3.50	21.40	6.90		3.16
Eier, roh	140	12.70	0.27	9.83	0.27	2.64
Hartgekochtes Ei	134	13.50	0.52	8.62	0.52	2.55
Zwiebel, gekocht	35	1.30	6.20	0.20	4.00	0.02
Orange, roh	47	1.10	7.92	0.36	7.92	0.07
Brot	281	8.22	55.10	1.98	3.32	0.28
Schokoladenbrot	426	6.38	47.50	22.70	12.50	
Vollkornbrot	256	10.20	40.80	3.70	2.90	0.70
Toastbrot	284	7.61	50.80	4.35	6.03	1.55
Vollkorn-Toastbrot	262	8.51	43.70	4.06	5.69	0.96
Parmesan	429	34.50		32.70	< 0.17	19.90
Wassermelone, roh	35	0.62	7.38	0.13	6.90	0.02
Teig	324	13.20	7.61	26.60	1.77	10.20
Pizzateig, gekocht	324	7.75	55.30	7.10	3.30	1.74
Blätterteig, gekocht	531	7.19	54.10	31.00	0.30	16.90
Trockene Vollkornnudeln, gekocht	128	4.55	23.40	0.90	0.60	0.10
Trockene Nudeln, gekocht	126	3.99	25.00	0.55	0.60	0.11
Gebäck	355	5.12	43.50	17.30	28.20	6.94
Fisch, roh	43	1.08	9.00	0.33	8.16	0.03
Cornflakes	380	8.14	82.80	1.05	5.43	0.30
Grüne Erbsen, gekocht	61	5.80	4.70	0.87	1.80	0.21
Birnen, roh	48	0.49	10.90	0.27	9.01	0.07
Birnen, gekocht	25	1.10	3.00	0.20	2.11	0.03

Nahrungsmittel	Energie (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Kohlenhydrate (g/100g)	Fette (g/100g)	Zucker (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren (g/100g)
Schälererbsen, gekocht	128	8.46	16.30	1.49	3.85	0.16
Fisch, gekocht	143	23.40	0.00	5.48	0.00	1.18
Panierter Fisch, frittiert	193	11.90	13.40	10.00	1.10	2.15
Paprika	330	13.30	39.30	7.50	0.64	2.90
Rote Paprika, roh	29	1.12	4.50	0.35	4.13	0.06
Rote Paprika, gekocht	40	1.21	7.00	0.30	6.00	0.10
Grüne Paprika, roh	20	0.74	2.80	0.24	2.18	0.06
Grüne Paprika, gekocht	17	0.93	2.36	0.20	2.36	0.03
Kartoffel, gekocht	92	1.95	20.10	0.10	1.70	0.03
Apfel, roh	50	0.25	11.60	0.25	9.35	0.05
Popcorn	417	10.50	59.70	12.30	0.87	4.57
Schwein, Rippe, gegrillt	242	25.90		15.40	0.00	9.01
Schwein, Lende, gebraten/gebacken	295	26.20	< 0.1	21.20	0.00	
Schwein, Schinkenschnitzel, gekocht	200	36.00		6.20	0.00	1.85
Schwein, Filet, gekocht	198	28.30	0.00	9.39	0.00	
Schwein, gebraten, gekocht	163	30.50	0.65	4.31	0.00	1.32
Schwein, Fleisch, gekocht	214	28.00	0.24	11.30	0.00	5.10
Kürbis, gekocht	26	0.81	4.50	0.07	3.10	0.04
Hähnchen, gebraten/gebacken	213	28.90	2.10	9.88	1.70	2.78
Zwetschgen, trocken	240	2.82	55.70	0.63	38.10	0.13
Quinoa, gekocht	116	4.10	18.80	1.92	0.87	0.23
Radieschen, roh	11	0.76	1.24	0.10	1.24	
Weintrauben, roh	67	0.72	15.70	0.16	15.50	0.05
Rosinen	283	2.09	62.40	0.49	60.60	0.15
Rhabarber		0.38	29.20	0.05	28.70	0.01

Nahrungsmittel	Energie (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Kohlenhydrate (g/100g)	Fette (g/100g)	Zucker (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren (g/100g)
Rum	248	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
Hühnerillettes	340	16.40	0.49	30.30	0.36	10.70
Pure Schweinerillettes	413	16.70	< 0.1	38.30	< 0.2	15.20
Weißer Reis, gekocht	145	2.92	31.80	0.41	< 0.2	0.08
Brauner Reis, gekocht	158	3.21	32.60	1.00	< 0.2	0.17
Schokoladen-Puffreis	388	6.01	84.20	2.20	32.50	0.91
Salat, roh	23	1.48	2.40	0.25	0.70	0.06
Straßburger Wurst	291	12.40	1.39	25.90	1.06	10.90
Trockene Wurst	418	24.20	2.41	34.50	1.20	11.30
Räucherlachs	178	22.00	0.91	9.49	0.00	2.06
Lachs, roh	194	20.50		12.40	0.00	2.15
Lachs, gekocht	205	23.00	0.00	12.50	0.00	2.49
Salz	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Durum Weizengries, roh	352	10.90	71.60	1.25	1.00	0.21
Konzentrierter Sirup, süß	246	0.13	61.10	0.00	61.10	0.00
Seezunge, gedämpft	95	20.30		1.48	0.00	0.20
Weißer Zucker	399	0.00	99.70	0.00	99.70	0.00
Entenpastete	304	13.40	0.11	27.40	0.11	9.84
aufgegossener Tee, ungesüßt	0	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00
Thunfisch, natürlich, konserviert, abgetropft	111	26.80	0.00	0.40	0.00	0.09
Tomaten, roh	18	0.86	2.26	0.26	2.25	0.06
Tomaten, gebaten/gebacken	27	0.88	2.87	0.60	2.87	0.14
Weizentortilla	327	8.34	52.10	8.20	1.55	3.85
Maistortilla	309	8.20	51.20	7.30	1.00	1.40

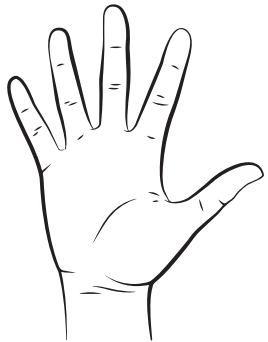
Nahrungsmittel	Energie (kcal/100g)	Proteine (g/100g)	Kohlenhydrate (g/100g)	Fette (g/100g)	Zucker (g/100g)	Gesättigte Fettsäuren (g/100g)
Kalbsfleisch, Rippe, gegrillt/gebraten	156	25.10	0.00	6.24	0.00	2.11
Kalbsfleisch, Kotelett, gekocht	147	31.00		2.50	0.00	0.82
Kalbsfleisch, Schenkel, geschmort oder gekocht	207	37.40		6.43	0.00	1.95
Kalbsfleisch, Braten, gekocht	143	28.10	0.00	3.39	0.00	1.22
Kalbsfleisch, Fleisch, gekocht	162	29.20	0.03	5.01	0.00	1.74
Gekochtes Fleisch	183	26.80	0.53	8.16	0.02	3.19
Wein	80	0.13	2.18	0.00	1.36	0.00
Essig	23	0.04	0.62	0.10	0.04	0.00
Wodka	237	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00
Geflügel, gekocht	165	27.10	1.00	5.82	0.04	1.74
Whiskey	249	0.00	1.57	0.00	0.10	0.00
Griechischer Joghurt, natur	113	3.32	4.21	9.22	3.90	6.22
Naturjoghurt oder mit Früchten	64	3.87	7.67	2.81	7.28	2.02



BEWEGUNG!

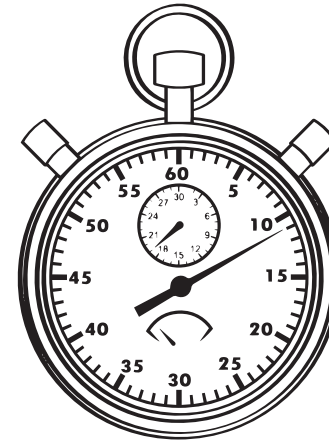
Haben Sie schon die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gelernt? Jetzt wird es Zeit für Sie zu lernen, wie man sportlich aktiv wird! Essen geht mit Bewegung einher: Wir essen um Energie aufzunehmen, damit unsere Organe richtig funktionieren und wir unseren täglichen Aufgaben nachgehen können. Wenn die Energieaufnahme und der Verbrauch nicht ausgeglichen sind, beeinflusst das unser Gewicht. Daher werden wir zunächst die Grundlagen sportlicher Aktivitäten behandeln, bevor wir ins Detail gehen!

5 SCHRITTE FÜR EFFEKTIVEN SPORT



1. Sie müssen verstehen, dass sportliche Aktivitäten neben einer ausgewogenen Ernährung der EINZIG effektive Weg sind, um Ihr Gewicht und Ihren Körper zu kontrollieren. Vor allem sind sie DER Schlüssel zu Ihrer Gesundheit. Die daraus entstehenden Vorteile sind endlos: Vorbeugung von Fettleibigkeit, Stress, innerer Unruhe und Depression; Vorbeugung vieler Krebsarten und Krankheiten, ein Anstieg der Lebenserwartung...
2. Sehen Sie heute als einen neuen Tag. Sie müssen nicht bis nächsten Montag oder bis zum 1. Januar nächsten Jahres warten. Die Veränderung beginnt heute!
3. Sie sollten verstehen, dass die Verbesserung Ihres Körpers ein Langzeitprozess ist. Erwarten Sie keine außergewöhnlichen Ergebnisse in den nächsten paar Tagen! Wir sprechen hier von Wochen und Monaten (davon abhängig wie viel Mühe Sie investieren). Seien Sie geduldig!
4. Und seien Sie sich bewusst, dass Sie diszipliniert sein müssen, um eines Tages echte Ergebnisse zu sehen: Setzen Sie sich realistische Ernährungs- und Fitnessziele, eine wöchentliche Bewegungsroutine und integrieren Sie diese dauerhaft in Ihren Lebensstil, bis Sie zu einem Teil Ihrer Routine werden. Hin und wieder eine Trainingseinheit und eine ausgewogene Mahlzeit werden Sie nicht verändern. Aber eine gesunde Ernährung zusammen mit regelmäßiger Bewegung wird die Veränderung hervorrufen, die Sie sich wünschen!
5. Keine Ausreden mehr! Kein "Ich hatte einen langen Tag", "Ich bin müde", "Ich habe keine Zeit", "Vielleicht morgen..". Wir ALLE haben jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um Sport zu treiben!

WANN UND WIE SOLLTEN SIE SPORT TREIBEN?



Es wird weitestgehend empfohlen sich täglich mindestens 30 Minuten sportlich zu betätigen in moderatem Maß; 5 Tage die Woche, um sichtbare Verbesserungen ihrer Gesundheit und Fitness zu sehen. Diese Zahlen sind nur Referenzpunkte: Ein Minimum von 2,5 Stunden sportlicher Betätigung in der Woche kann auch innerhalb von 2 bis 3 Tagen realisiert werden. Um dies zu erreichen, haben Sie zwei Möglichkeiten (entsprechend Ihres Lebensstils):

- Bewegen Sie sich jeden Tag etwas mehr. Laufen Sie (oder radeln Sie) so viel wie möglich: um zur Arbeit zu kommen (parken Sie Ihr Auto weiter weg von Ihrem Arbeitsplatz, oder steigen Sie eine Station vorher aus), um einkaufen zu gehen, Ihre Kinder von der Schule abzuholen, einen Spaziergang im Park mit Ihrer Familie, Freunden oder Ihrem Haustier zu genießen,... Hausarbeit und Gartenarbeit sind auch zu empfehlen!
- Treiben Sie Sport zuhause, in einem Klub oder im Fitnessstudio. Wählen Sie eine Sportart, die zu Ihrer Routine passt, entsprechend Ihrer Präferenzen und Ihres Zeitplans. Und wählen Sie bedacht, denn Sie werden diszipliniert sein müssen: egal ob während Feiern, Feiertagen, Urlaub, harten Arbeitstagen im Winter, Sie werden nicht aufhören zu trainieren!

Egal, für welche Option Sie sich entscheiden, beschränken Sie sich nicht auf das empfohlene zeitliche Minimum für sportliche Aktivitäten. Sport wird nicht nur Ihre Gesundheit verbessern und Ihren Körper verändern, sondern Ihnen auch bei Ihrem Schlaf und Ihrer Laune helfen: er hilft,

Stress zu bekämpfen und sich jeden Tag neuer Herausforderungen anzunehmen, indem er Ihr Selbstbewusstsein stärkt. Indem Sie Sport treiben, investieren Sie in Ihre Gesundheit, also schauen Sie nicht auf Ihre Uhr, sondern geben Sie alles!

WELCHE AKTIVITÄTEN SIND FÜR SPORT AM BESTEN GEEIGNET?

Die besten sportlichen Aktivitäten sind nicht solche, die Sie die meisten Kalorien in ihren ersten Einheiten verbrennen lassen, sondern diejenigen, die langfristig die meisten Kalorien verbrennen. Also fokussieren Sie sich nicht auf die intensivsten, energiegetriebenen Übungen, sondern auf Routinen, an denen Sie Spaß haben und denen Sie auch gerne regelmäßig und langfristig nachgehen.

Hier finden Sie eine Liste an Aktivitäten, einige intensiver als andere, zusammen mit einigen Ideen, wie Sie am besten Kalorien entsprechend Ihres Gewichts verbrennen können.

Outdoor Sport und durchschnittlicher Kalorienverbrauch (in kcal/h) entsprechend des Gewichts (in kg)																	
AKTIVITÄT	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Squash	538	598	658	718	778	837	897	957	1017	1077	1136	1196	1256	1316	1376	1435	1495
Boxen	538	598	658	718	778	837	897	957	1017	1077	1136	1196	1256	1316	1376	1435	1495
Rugby	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Kampfsport	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Handball	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Klettern	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Laufen	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Fahrradfahren	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Fußball	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Tennis	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Aerobic	291	323	355	388	420	452	485	517	549	582	614	646	679	711	743	776	808
Indoor Krafttraining	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Basketball	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Schwimmen	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Badminton	201	224	246	268	291	313	335	358	380	403	425	447	470	492	514	537	559
Tischtennis	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498

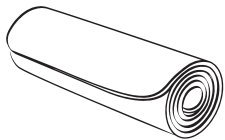
Sportliche Aktivitäten, denen Sie zuhause nachgehen können und durchschnittlicher Kalorienverbrauch (in kcal/h) entsprechend des Gewichts (in kg)																	
AKTIVITÄT	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Seilspringen	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Rudern	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Radsport	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Fitness/Bodybuilding zuhause	157	174	191	209	226	244	261	279	296	313	331	348	366	383	400	418	435

Andere Aktivitäten und durchschnittlicher Kalorienverbrauch (in kcal/h) entsprechend des Gewichts (in kg)																	
AKTIVITÄT	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Rasenmähen	246	273	300	328	355	382	410	437	464	492	519	546	574	601	628	656	683
Gartenarbeit	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498
Spielen (mit Tieren/Kindern)	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498
Hausarbeit/Putzen	157	174	191	209	226	244	261	279	296	313	331	348	366	383	400	418	435
Spazieren (mit Familie/Haustieren)	148	164	180	197	213	230	246	262	279	295	312	328	344	361	377	394	410

WELCHES EQUIPMENT BENÖTIGE ICH FÜR ZUHAUSE?

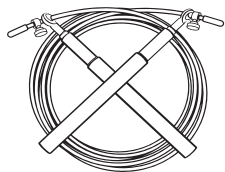
Sind Sie bereit Ihr Home Workout zu beginnen? Selbst wenn wir zuhause ohne jegliches Equipment trainieren können, kann eine grundlegende Ausstattung sehr hilfreich sein, wenn es darum geht, das Beste aus ihrer Routine zu holen. Unten finden Sie eine Liste an Equipment, die wir empfehlen.

GYMNASTIKMATTE



Eine Gymnastikmatte hält Schmutz von Ihnen fern, schützt Ihren Körper vor harten Böden und rauen Oberflächen und verhindert, dass Sie ausrutschen oder Ihr Gleichgewicht verlieren. Für Zuhause: Verwenden Sie eine 12mm NBR Matte (oder höher) wenn sie Komfort bevorzugen oder eine 6mm (oder höher) TPE Matte wenn Sie Griffigkeit bevorzugen.

SPRINGSEIL



Für Springseile braucht es keine Einleitung. Diese funktionieren für Ihren Ausdauersport besser als jedes andere Sportgerät. Also ist dies Ihr Equipment für Fettverbrennung. Außerdem ist es sehr praktisch, weil es leicht ist und kaum Platz einnimmt. Für regelmäßige Übungen ist das Sport-Springseil ihre beste Alternative, da es leichter, balancierter und schneller als andere Springseile ist.

GEWICHTE FÜR DIE GELENKE

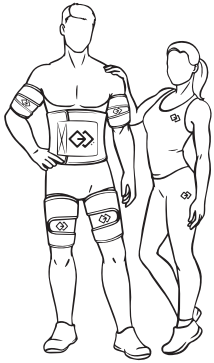
Gewichte für die Hand- und Fußgelenke drücken Ihre Arme, Beine und den gesamten Körper hinunter. Wenn Sie aktiv sind, werden die Muskeln dadurch schneller und intensiver gebraucht, sodass Sie mehr Energie verbrennen, egal bei welcher Aktivität. **GJELEMENTS™ Hand- und Fußgelenkgewichte** sind die einzigen Gewichte auf dem Markt, die spezifisch für Ihre Gelenke konzipiert wurden. Unabhängig von Ihrem Körpertyp unterstützen Sie all Ihre Bewegungen ohne zu Verrutschen und überleben auch die extremsten Workouts über Jahre hinweg!



WIDERSTANDSBÄNDER

Das magische an Widerstandsbändern ist, dass Sie ihren gesamten Körper effektiv trainieren, unabhängig von Ihrer Muskulatur. Sie können Sie in modernen Fitnessstudios, zuhause oder überall anders benutzen; ein paar Widerstandsbänder wiegt nicht mehr als 1kg und passt in jede Tasche, egal wie voll sie ist! Die **GJELEMENTS™ Widerstandsbänder** wurden als ein komplettes, premium, ultra-resistentes Set entworfen, die Ihre Trainingseinheiten gebührend unterstützen, egal ob zuhause oder anderswo.





TRIMMERBÄNDER UND ANZÜGE ZUM SCHWITZEN

Trimmerbänder und Anzüge zum Schwitzen sind so konzipiert, dass Sie das natürliche Phänomen des Schwitzens während Ihres Trainings fördern. Sie werden dazu verwendet, Menschen in Form zu bringen und verbessern, glätten und verschönern den Körper. Außerdem bieten Sie Komfort und unterstützen bei physischen Aktivitäten. GJELEMENTS™ bietet eine komplette Reihe an Trimmerbändern und Anzügen zum Schwitzen an, um Ihren gesamten Körper zu verbessern.

- [Taillentrimmer](#)
- [Arm und Schenkeltrimmer](#)
- Sauna Leggings für Herren und Damen
- Sauna Oberteile für Herren und Damen



GJELEMENTS © Alle Inhalte dieses Dokuments sind durch die internationale Legislation für Urheberrecht, intellektuelles und industrielles Eigentum geschützt. Jegliche Reproduktion, Angleichung, Ausgestaltung und Veränderung ist strengstens verboten. GJELEMENTS™ ist ein eingetragenes Warenzeichen.