

Die KAUSAL-Formel

K

KALORIENDEFIZIT

Nimm maximal die Zielkalorien pro Tag zu dir und bevorzuge kalorienarme Lebensmittel (z.B. Obst und Gemüse).

A

AKTIVITÄT

Bau mehr Bewegung in dein Leben ein und aktiviere so deinen Stoffwechsel.

U

UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL

Bevorzuge unverarbeitete / minimal verarbeitete Lebensmittel und reduziere den Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel.

S

SCHLAFDAUER UND STRESSREDUKTION

Achte darauf, regelmäßig mindestens 7 Stunden zu schlafen und dein Stresslevel niedrig zu halten.

A

AUSREICHEND PROTEIN UND WASSER

Achte darauf, dass jede Hauptmahlzeit Protein enthält und nimm mindestens 1,5 Liter kalorienfreie Flüssigkeit zu dir.

L

LIMITIERUNG VON FETT- UND ZUCKER

Reduziere die Aufnahme ungesunder Fette und von Zucker bzw. (hoch) verarbeiteten Kohlenhydraten.