



YR.

M.E.T.A *Glow*  
Reset & Renew  
3 Tage  
Stoffwechsel  
Programm

yvonne-elrikabi.de



[post@yvonne-elrikabi.de](mailto:post@yvonne-elrikabi.de)

**Follow:**



# Yvonne El-Rikabi

Hallo, ich bin Yvonne – deine Gesundheitsmentorin für diese 3 Tage Renew & Reset!


Mit 51 Jahren weiß ich aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn Energie und der eigene Rhythmus verloren gehen, besonders in der Lebensmitte. Genau deshalb ist es meine Herzensangelegenheit, dich dabei zu unterstützen, zurück in deine Kraft, Energie und Klarheit zu finden.

Mein ganzheitlicher Ansatz basiert auf dem META Glow Konzept (Mindset, Ernährung, Training, Achtsamkeit) – und die wirkungsvollsten Elemente daraus nutzen wir konzentriert in diesem 3-Tage-Programm. Gemeinsam geben wir deinem Körper einen liebevollen Neustart.

Wir fokussieren uns in diesen drei Tagen darauf, deinen Stoffwechsel anzukurbeln, deinen Körper durch gezielte Ernährung und Bewegung zu stärken und deine innere Balance durch Momente der Achtsamkeit zu fördern.

Dabei geht es nicht darum, perfekt zu sein oder noch mehr zu leisten. Es geht darum, bewusster zu leben und wieder ganz bei dir anzukommen. Dieser Reset ist dein kraftvoller erster Schritt auf diesem Weg.

Ich freue mich sehr, dich in den nächsten Tagen zu begleiten!

Deine 

# HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEINEM 3-TAGE META *GLOW* RENEW & RESET STOFFWECHSEL PROGRAMM!

Ein neues Kapitel beginnt... und ich freue mich sehr, dass du dich entschieden hast, diesen Weg zu gehen. Nimm dir einen Moment Zeit und erkenne diesen wichtigen Schritt an: Du investierst aktiv in dich, deine Gesundheit und dein zukünftiges Wohlbefinden. Darauf darfst du jetzt schon stolz sein!

Warum ein sanfter Reset?

Fühlst du dich manchmal im Hamsterrad des Alltags gefangen?

Stress, schnelle oder unausgewogene Mahlzeiten und wenig Zeit für dich selbst können dazu führen, dass dein Stoffwechsel träge wird, die Energie fehlt und du dich einfach nicht mehr richtig wohlfühlst. Unser Körper sendet uns ständig Signale, doch im Trubel gehen sie oft unter.

Dieses 3-Tage Renew & Reset Programm ist deine bewusste Auszeit – eine Chance, den Autopiloten abzuschalten. Es geht hierbei ausdrücklich nicht um Verzicht oder strenge Diät, sondern darum, wieder sensibler für die wahren Bedürfnisse deines Körpers zu werden.

Es ist eine Einladung, gesunde Entscheidungen wieder mit Leichtigkeit und Freude zu treffen und den Grundstein für neue, wohltuende Routinen zu legen, die dich langfristig unterstützen. Gib deinem System einen sanften Neustart, damit dein Stoffwechsel wieder in Schwung kommt und deine Energie zurückkehrt.

# Was erwartet dich in diesen 3 Tagen?

**Dieses Programm ist dein klar strukturierter Begleiter für einen erfolgreichen Neustart:**

**Tägliche Struktur:** Jeder Tag folgt einem einfachen Plan aus nährenden Mahlzeiten, gezielter Bewegung und Momenten der Achtsamkeit.

**Ernährung:** Du erhältst köstliche, einfach umsetzbare und rein vegetarische Rezeptvorschläge, die deinen Körper entlasten und gleichzeitig optimal mit Nährstoffen versorgen.

**Bewegung:** Du bekommst Zugang zu meinem speziell entwickelten Morning Glow Trainingsprogramm (als Video), das deinen Stoffwechsel aktiviert und den Muskelaufbau unterstützt – angepasst für dein Energielevel während des Resets.

**Achtsamkeit & Wissen:** Kleine, alltagstaugliche Übungen helfen dir, wieder mehr bei dir anzukommen. Dazu gibt es kompaktes Wissen rund um Stoffwechsel, Ernährung und Wohlbefinden.

**Anleitung:** Du wirst Schritt für Schritt durch die Tage geführt – alles ist für dich vorbereitet.

## Was brauchst du dafür?

Dieses Programm setzt auf die Kraft echter Lebensmittel und gezielter Bewegung – ohne komplizierte Regeln oder spezielle Pülverchen. Was du wirklich brauchst, ist vor allem die Bereitschaft, dich auf diese drei Tage einzulassen, ein wenig Neugierde und etwas Zeit für die Vorbereitung (Einkauf & Planung – mehr dazu im nächsten Schritt!).

Ich freue mich darauf, diesen Weg gemeinsam mit dir zu gehen und zu erleben, wie du neue Energie, Leichtigkeit und ein besseres Körpergefühl findest. Lass uns jetzt starten!





# Meine Philosophie:

## Das META *Glow* Konzept

Herzlich willkommen in der Welt von META Glow! Dieses Programm ist mehr als nur ein Plan – es ist eine Einladung an dich, basierend auf meinem ganzheitlichen Konzept für dein Wohlbefinden. META Glow vereint vier entscheidende Komponenten, die dich auf deiner Reise zu neuer Energie, Balance und Lebensfreude kraftvoll unterstützen:

- M – Mindset: Weil jede Veränderung im Kopf beginnt! Gemeinsam stärken wir deine positive innere Haltung. Du lernst, alte Gewohnheiten liebevoll durch neue, stärkende Routinen zu ersetzen und Herausforderungen als Chance zu sehen. Ziel ist mehr mentale Klarheit und Gelassenheit für deinen Alltag.
- E – Ernährung: Gib deinem Körper den Treibstoff, den er jetzt braucht! Du erfährst, wie du mit gezielten Ernährungsstrategien deinen Stoffwechsel wieder anregen, deinen Blutzucker ausbalancieren und deine Hormone unterstützen kannst. Spüre, wie dein Körper aufblüht, wenn er optimal genährt wird!
- T – Training: Entdecke Bewegung als deine persönliche Kraft- und Energiequelle! Gezieltes Training, insbesondere Muskelaufbau, hilft dir nicht nur, deinen Stoffwechsel und die Fettverbrennung anzukurbeln, sondern schenkt dir auch Stärke und Wohlbefinden, um hormonelle Veränderungen positiv zu gestalten.
- A – Achtsamkeit: Finde deinen Ruhepol im hektischen Alltag. Lerne durch einfache Übungen, dir bewusst Pausen zu gönnen, Stress abzubauen und durch liebevolle Selbstfürsorge deine innere Balance und emotionale Ausgeglichenheit zu finden. Denn du bist es wert!

Das Zusammenspiel: Diese vier Komponenten – Mindset, Ernährung, Training und Achtsamkeit – wirken Hand in Hand und verstärken sich gegenseitig für dein ganzheitliches Wohlbefinden.

Dieser META Glow 3 Tage Reset & Renew gibt dir einen intensiven, praktischen Einblick und legt den Fokus auf Ernährung, Training und Achtsamkeit, getragen von einem positiven Mindset – dein kraftvoller Start oder Neustart auf deiner META Glow Reise!

# **Tag 0**

## Vorbereitung & Intention



# Die Weichen stellen

Bist du bereit, die Vorbereitung für deinen 3-Tage META Glow Renew & Reset zu starten? Dieser „Tag 0“ ist genauso wichtig wie die Reset-Tage selbst, denn eine gute Vorbereitung sorgt für Leichtigkeit und Erfolg.

## **Warum dieser Reset? – Dein persönliches „Warum“**

Erinnere dich kurz: In unserer oft hektischen Welt mit Stress, schnellen Mahlzeiten und wenig Zeit für uns selbst gerät unser inneres System leicht aus dem Takt. Dein Körper ist genial darin, sich anzupassen, aber manchmal braucht er eine bewusste Pause, um sich neu zu justieren und Ballast loszuwerden.

## **Dieser Reset ist wie ein liebevoller „Frühjahrsputz“ für deinen Körper:**

- Wir entlasten dein Verdauungssystem sanft, indem wir auf leicht verdauliche, nährstoffreiche vegetarische Kost setzen und potenzielle Stressoren (wie stark verarbeitete Lebensmittel oder zu viel Zucker) reduzieren.
- Wir schaffen die idealen Voraussetzungen, damit dein Stoffwechsel wieder effizienter arbeiten kann.
- Wir reduzieren mögliche unterschwellige Entzündungsreize und fördern dein allgemeines Wohlbefinden.
- Wir bereiten deinen Körper optimal darauf vor, die Nährstoffe aus der hochwertigen Nahrung aufzunehmen und von deinem gezielten Training bestmöglich zu profitieren.

Es ist die perfekte Gelegenheit, alte Muster bewusst zu durchbrechen, deine Energie zu erneuern und mit frischer Kraft und Klarheit in neue Routinen zu starten.

## Wichtige Grundlagen kurz erklärt – Nahrung als Medizin

Keine Sorge, du musst während dieses Resets keine Kalorien zählen oder komplizierte Ernährungsregeln befolgen! Ein grundlegendes Verständnis dafür, was dein Körper braucht, kann dir aber helfen, die Mahlzeiten bewusst zu genießen und auch nach dem Reset gute Entscheidungen zu treffen. Wir konzentrieren uns auf nährstoffreiche, unverarbeitete Lebensmittel und ihre Hauptbestandteile:

- **Proteine** (Eiweiß): Sie sind die Bausteine für deine Muskeln, Zellen und Hormone und sorgen für eine gute Sättigung. Ein ausreichender Proteinanteil hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und unterstützt deinen Körper optimal – gerade in Verbindung mit dem Training.
  - Deine Power-Quellen im Reset: Wir nutzen gut verdauliche vegetarische Proteine wie Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen), Eier, hochwertige Milchprodukte (z. B. Naturjoghurt, Quark, Hüttenkäse – in Maßen und idealerweise Bio), Tofu, Tempeh, Nüsse und Samen.
- **Kohlenhydrate**: Sie sind der wichtigste Treibstoff für dein Gehirn und deine Muskeln – sie liefern dir Energie! Entscheidend ist die Qualität: Wir meiden „leere“ Kohlenhydrate (wie weißen Zucker, Weißmehlprodukte) und setzen auf „komplexe“, ballaststoffreiche Varianten.
  - Deine Energie-Lieferanten im Reset: Gemüse in allen Farben, Obst (besonders Beeren), Vollkorngetreide (Haferflocken, Quinoa, Hirse, Naturreis) und Hülsenfrüchte versorgen dich mit langanhaltender Energie, wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Hab keine Angst vor guten Kohlenhydraten!
- **Fette**: Gesunde Fette sind lebensnotwendig! Sie werden für die Hormonproduktion gebraucht, helfen bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (E, D, K, A), schützen deine Zellen und sorgen für Zufriedenheit nach dem Essen.
  - Deine gesunden Fett-Quellen im Reset: Wir konzentrieren uns auf ungesättigte Fettsäuren aus Avocado, Nüssen (z. B. Walnüsse, Mandeln), Samen (Lein-, Chia-, Hanfsamen) und hochwertigen kaltgepressten Ölen (wie Olivenöl, Leinöl). Transfette aus stark verarbeiteten Produkten lassen wir komplett weg.
- **Wasser** – Dein Lebenselixier: Ausreichend zu trinken ist fundamental, gerade während eines Resets. Wasser ist Transportmittel für Nährstoffe, hilft deinem Stoffwechsel auf Touren zu kommen, unterstützt die natürlichen Entgiftungsprozesse, hält deine Zellen prall und beugt Kopfschmerzen und Müdigkeit vor.
  - Deine Trink-Strategie im Reset: Versuche, über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter reines Wasser oder ungesüßten Kräutertee zu trinken. Starte am besten schon morgens mit einem großen Glas!



# Was du brauchst:

## Deine Vorbereitungs-Checkliste

Gute Vorbereitung ist die halbe Miete und nimmt dir den Stress während der Reset-Tage. Nimm dir idealerweise 1-2 Tage vor dem eigentlichen Start Zeit für diese Punkte:

- ✓ Einkaufsliste abhaken: Besorge alle frischen Zutaten und haltbaren Lebensmittel, die du für die 3 Tage benötigst. Überprüfe, was du vielleicht schon zu Hause hast. Die Einkaufsliste findest du am Ende dieses EBooks.
- ✓ Küche startklar machen: Schaffe etwas Platz im Kühlschrank. Wirf einen Blick auf deine Rezepte für die nächsten Tage. Wenn du Zeit sparen möchtest, kannst du optional schon Gemüse waschen und schnippeln oder Salat waschen und trocken schleudern.
- ✓ Trainingsmaterialien checken: Stelle sicher, dass du den Zugang (Link, Datei) zu deinen drei Workout-Videos hast und alles technisch funktioniert. Lege dir vielleicht schon deine Sportmatte oder andere benötigte Utensilien bereit.
- ✓ Zeitfenster blocken: Schau in deinen Kalender für die nächsten drei Tage. Plane grob feste Zeiten für deine Mahlzeiten und dein Training ein. Natürlich darfst du flexibel bleiben, aber eine ungefähre Struktur hilft ungemein!
- ✓ (Optional) Meal Prep: Möchtest du es dir noch einfacher machen? Bereite schon eine Komponente vor, die sich gut hält. Koche z. B. eine größere Portion der Linsensuppe von Tag 2 oder eine Basis-Portion Quinoa/Hirse.
- ✓ Mentale Einstimmung & Intention: Lies dir vielleicht nochmal die Einleitung durch. Was ist dein ganz persönliches Ziel oder deine Intention für diese 3 Tage? Was möchtest du loslassen, was möchtest du gewinnen? Schreibe es auf einen Zettel und lege ihn an einen Ort, wo du ihn siehst – das motiviert!

# Einkaufsliste:

- ☐ Apfel – 2–3 Stück
- ☐ Apfelessig – 1 kleine Flasche
- ☐ Avocado – 2 Stück
- ☐ Beeren (frisch oder TK) – 2–3 Hände voll
- ☐ Birne – 1 Stück
- ☐ Brokkoliröschen – 2 Hände voll
- ☐ Chia- oder Leinsamen – 2 TL
- ☐ Erythrit oder Stevia – nach Geschmack
- ☐ Frische Kräuter – Petersilie und/oder Koriander
- ☐ Frühlingszwiebel – 1 Stück
- ☐ Grapefruit – 1 Stück
- ☐ Gurke – 2 Stück
- ☐ Haferflocken – 40 g
- ☐ Hanfsamen – 1 TL
- ☐ Hirse – 100 g
- ☐ Hokkaido-Kürbis – 300 g
- ☐ Hummus – 1 kleine Portion oder selbst gemacht
- ☐ Karotten – 3 Stück
- ☐ Kokoswasser (optional) – 200 ml
- ☐ Kokosöl (optional)

- ☐ Kreuzkümmel – 1 kleines Gewürzglas
- ☐ Kräutertee oder Mate – nach Wahl
- ☐ Kurkuma – 1 kleines Gewürzglas
- ☐ Mandeln (gehackt) – 1–2 EL
- ☐ Möhre – 1 Stück
- ☐ Naturjoghurt (z. B. Kokos) – 1 Becher
- ☐ Olivenöl
- ☐ Pflanzenmilch – ca. 350 ml
- ☐ Pinienkerne (optional)
- ☐ Quinoa – 80 g
- ☐ Rote Bete – 2 kleine Knollen
- ☐ Rote Linsen – 100 g
- ☐ Rote Paprika – 1 Stück
- ☐ Salz, Pfeffer
- ☐ Sellerie – für Snacksticks
- ☐ Süßkartoffel – 1 mittelgroß
- ☐ Tahin – 1 kleines Glas
- ☐ Vanilleextrakt (optional)
- ☐ Walnüsse – 1 kleine Packung
- ☐ Zimt – 1 kleines Gewürzglas
- ☐ Zitrone – 2 Stück
- ☐ Zucchini – 3 Stück

# Empfohlene Tagesstruktur (Dein flexibler Rahmen)

Dieser Plan dient als Orientierung für die kommenden drei Reset-Tage. Höre auf deinen Körper und passe die Zeiten an deinen persönlichen Rhythmus an. Wichtig sind Regelmäßigkeit und Achtsamkeit.

- Morgen (z. B. 7-9 Uhr): Starte den Tag mit 1 Glas warmem Wasser (optional mit frisch gepresstem Zitronensaft). Danach ist die perfekte Zeit für Deine Trainingseinheit des Tages. Anschließend genießt du in Ruhe dein nährendes Frühstück.
- Mittag (z. B. 12-14 Uhr): Zeit für deine leichte, bunte vegetarische Mittagsmahlzeit. Versuche, achtsam zu essen – ohne Handy oder Computer.
- Nachmittag (z. B. 15-17 Uhr): Wenn der kleine Hunger kommt, ist jetzt Zeit für deinen (optionalen) Snack. Eine gute Gelegenheit auch für einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft, um den Kopf freizubekommen, oder für ein bewusstes Tee-Ritual.
- Abend (z. B. 18-20 Uhr): Dein leichtes vegetarisches Abendessen. Versuche, die letzte Mahlzeit des Tages nicht zu spät einzunehmen, damit dein Körper über Nacht optimal regenerieren kann.
- Abendausklang (z. B. ab 20 Uhr): Schaffe dir eine ruhige Routine vor dem Schlafengehen. Vielleicht liest du ein paar Seiten in einem Buch, hörst entspannende Musik, machst eine kurze Dehnungs- oder Atemübung oder schreibst 2-3 Dinge auf, für die du dankbar bist. Reduziere Bildschirmzeit kurz vor dem Schlafen.
- Über den Tag verteilt: Trinke ausreichend! Ziel sind mindestens 1,5 - 2 Liter Wasser oder ungesüßter Kräutertee.

Mit dieser Vorbereitung bist du bestens gerüstet, um entspannt und voller Vorfreude in Tag 1 deines Renew & Reset Programms zu starten!

# Tag 1

## Stoffwechsel aktivieren



## Guten Morgen zu Tag 1 deines Renew & Reset Programms!

Heute starten wir gemeinsam richtig durch und legen den Fokus ganz auf die Aktivierung deines Stoffwechsels. Dies ist der Beginn deiner Reise zu spürbar mehr Energie und Leichtigkeit in deinem Körper.

Vielleicht fühlt sich der erste Tag noch etwas ungewohnt an oder du bist gespannt, was dich erwartet – das ist völlig normal und gehört dazu! Sei neugierig, offen und vor allem liebevoll mit dir selbst.

Dein Motto für heute lautet: **"Ich aktiviere meine Energie & schenke meinem Körper Achtsamkeit."**

Lass diesen Satz dich heute begleiten. Er soll dich daran erinnern, bewusst auf die Signale deines Körpers zu hören, ihn gut zu nähren und ihm mit Bewegung und Ruhe das zu geben, was er braucht. Auf einen energiegeladenen ersten Tag!

Mini-Lektion: Dein Stoffwechsel – Der Motor deines Körpers

Hast du dich schon mal gefragt, was dein Stoffwechsel (Metabolismus) eigentlich genau macht? Stell ihn dir vereinfacht wie den Motor deines Körpers vor. Seine Hauptaufgabe ist es, die Nahrung, die du isst, und den Sauerstoff, den du atmest, in die Energie umzuwandeln, die du für absolut alles benötigst – vom Herzschlag über klares Denken bis hin zu deiner heutigen Trainingseinheit. Selbst wenn du entspannt auf dem Sofa sitzt, läuft dein Stoffwechsel auf Hochtouren, um deine lebenswichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten (das ist der sogenannte Grundumsatz).

Was beeinflusst deinen Stoffwechsel? Natürlich spielen Faktoren wie Alter und genetische Veranlagung eine Rolle dabei, wie schnell dein persönlicher "Motor" läuft. Aber die wirklich gute Nachricht ist: Ein großer Teil liegt in deiner Hand! Folgende Faktoren kannst du aktiv beeinflussen:

- Deine Ernährung: Was, wie viel und wann du isst.
- Deine Bewegung: Regelmäßige Aktivität und Muskelmasse.
- Dein Schlaf: Ausreichend und erholsamer Schlaf.
- Dein Stresslevel: Chronischer Stress kann den Stoffwechsel bremsen.
- Deine Flüssigkeitszufuhr: Wasser ist essenziell.



## Wie wir deinen Stoffwechsel heute unterstützen:

In diesem Reset-Programm geben wir deinem Stoffwechsel gezielt positive Impulse. Achte heute besonders auf diese Punkte:

- **Protein-Power nutzen:** Jede Mahlzeit sollte eine gute Portion vegetarisches Protein enthalten. Protein sättigt hervorragend, hilft, deinen Blutzuckerspiegel stabil zu halten (was Heißhungerattacken vorbeugt) und kurbelt den Stoffwechsel an, da der Körper für seine Verwertung mehr Energie aufwenden muss (das nennt man nahrungsinduzierte Thermogenese). Achte heute bewusst auf Eier, Quark, Joghurt, Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse oder Samen in deinen Mahlzeiten.
- **Muskeln als Heizkraftwerke:** Dein heutiges Training ist Gold wert! Muskeln sind stoffwechselaktives Gewebe, das heißt, sie verbrennen auch in Ruhe mehr Kalorien als Fettgewebe. Indem du deine Muskeln forderst und stärkst, gibst du deinem Grundumsatz einen Schub.
- **Hydration ist der Schlüssel:** Wasser ist an unzähligen Stoffwechselreaktionen beteiligt. Sorge dafür, dass dein System gut "geschmiert" läuft, indem du über den Tag verteilt ausreichend trinkst (mind. 1,5 - 2 Liter Wasser/Kräutertee).
- **Achtsam essen:** Nimm dir bewusst Zeit für deine Mahlzeiten. Langsames und gründliches Kauen entlastet nicht nur deine Verdauung, sondern hilft deinem Gehirn auch, Sättigungssignale rechtzeitig zu registrieren. Das beugt Überessen vor.
- **Schlaf als Regulator:** Auch wenn es nicht direkt die heutige Nacht betrifft: Guter Schlaf ist fundamental für eine gesunde Hormonbalance (z. B. Leptin und Ghrelin für Hunger/Sättigung, aber auch Stresshormone), die deinen Stoffwechsel maßgeblich mitsteuert. Die heutige Entlastung kann schon zu besserem Schlaf beitragen.

Du siehst, du kannst eine Menge tun, um deinen Stoffwechsel positiv zu beeinflussen! Indem wir heute diese Aspekte berücksichtigen, legen wir einen wichtigen Grundstein für mehr Energie, Wohlbefinden und einen aktiven Stoffwechsel. Sei neugierig, welche positiven Veränderungen du vielleicht schon heute wahrnehmen kannst!



# Dein Ernährungsplan für Tag 1

Heute nähren wir deinen Körper mit leckeren, leichten und energiereichen Mahlzeiten, die deinen Stoffwechsel sanft unterstützen. Dies ist ein Vorschlag – höre immer auf dein individuelles Hunger- und Sättigungsgefühl. Wenn du keinen Hunger hast, lasse einen Snack weg. Wenn du mehr brauchst, ergänze mit etwas Gemüse oder einer kleinen Handvoll Nüsse.

Vor dem Frühstück (optional):

Ein Glas stilles Wasser mit 1 EL naturtrübem Apfelessig

→ Unterstützt die Verdauung und kann helfen, den Blutzuckerspiegel bereits vor der ersten Mahlzeit zu stabilisieren.

# Frühstück – Chia-Pudding mit Beeren & Hanfsamen

## **Zutaten (für 1 Portion):**

3 EL Chiasamen 200 ml ungesüßte Pflanzenmilch (z. B. Mandel-, Hafer- oder Kokosdrink) ½ TL Vanilleextrakt (optional) 1 TL Erythrit oder ein paar Tropfen Stevia (nach Geschmack) 1 Handvoll gemischte Beeren (frisch oder aufgetaute TK-Beeren, z. B. Himbeeren oder Heidelbeeren) 1 TL Hanfsamen

## **Zubereitung:**

Chiasamen mit Pflanzenmilch, Vanilleextrakt und Süßungsmittel verrühren. 10 Minuten quellen lassen, dann nochmals gut umrühren. Abgedeckt über Nacht oder mindestens 2 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit Beeren und Hanfsamen toppen.

## **Hinweis:**

Liefert dir langanhaltende Energie durch Ballaststoffe und pflanzliche Fette. Die Verwendung von Erythrit oder Stevia sorgt für Süße ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

## **Morgensnack (optional) – Apfel & Walnüsse**

## **Zutaten (für 1 Portion):**

1 Apfel Eine Handvoll Walnüsse (ca. 30 g)

## **Zubereitung:**

Einfach in Kombination essen – ideal auch für unterwegs oder zwischen zwei Terminen. Hinweis:

Ein einfacher, nährstoffreicher Snack. Walnüsse liefern gesunde Fette und Protein für Konzentration und Sättigung. Der Apfel enthält Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.



# Mittagessen – Quinoa-Gemüse-Bowl mit Avocado

## **Zutaten** (für 1 Portion):

80g Quinoa (ungekocht) 1 kleine Karotte 1 kleine Zucchini 1 Handvoll Brokkoliröschen 1 TL Olivenöl 1 TL Zitronensaft Salz, Pfeffer, optional Kreuzkümmel ½ Avocado Frische Kräuter nach Wahl

## **Zubereitung:**

Quinoa gut spülen und in der doppelten Menge Wasser 15 Minuten garen. Das Gemüse klein schneiden und leicht dämpfen oder in wenig Öl andünsten. Quinoa mit Gemüse vermengen, mit Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Mit Avocadoscheiben und frischen Kräutern anrichten.

## **Hinweis:**

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Mahlzeit. Quinoa liefert pflanzliches Protein und komplexe Kohlenhydrate. Das Gemüse steuert Ballaststoffe und Vitamine bei, die Avocado gesunde Fette.

## **Nachmittagssnack** (optional) – Gemüsesticks mit Hummus oder Quark

## **Zutaten** (für 1 Portion):

Gemüsesticks (z. B. Gurke, Karotte, Paprika) 1–2 EL Hummus oder Kräuterquark Alternativ: ein ungesüßter Kräutertee oder ein Rest des Chia-Puddings vom Frühstück

## **Zubereitung:**

Gemüse in Sticks schneiden, mit Dip servieren.

## **Hinweis:**

Eine leichte Zwischenmahlzeit, die dich ohne Zuckerzufuhr über das Nachmittagstief hinwegträgt.



## Abendessen –

### Wärmende Kürbissuppe mit Kurkuma & Ingwer

#### **Zutaten** (für 1 Portion):

300 g Hokkaido-Kürbis 1 kleine Zwiebel 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)  
½ TL Kurkuma (gemahlen oder frisch gerieben) 1 EL Olivenöl oder  
Kokosöl 400 ml Gemüsebrühe Salz, Pfeffer Optional: Zitronensaft, frische  
Kräuter

#### **Zubereitung:**

Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Ingwer fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Kurkuma andünsten. Kürbis zugeben, kurz mitrösten, mit Brühe ablöschen. 15–20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist. Pürieren und mit Gewürzen abschmecken.

#### **Hinweis:**

Leicht verdaulich und wärmend. Kürbis versorgt dich mit Mikronährstoffen bei geringer Kaloriendichte. Kurkuma und Ingwer unterstützen den Stoffwechsel und wirken entzündungshemmend.

#### **Wichtig über den Tag**

Trinke ausreichend Wasser oder ungesüßten Kräutertee – mindestens 1,5 bis 2 Liter. Das unterstützt deinen Stoffwechsel und die Entgiftungsprozesse.



## Dein Bewegungs-Guide für Tag 1

Heute bringen wir nicht nur deine Ernährung, sondern auch deinen Körper in Schwung! Bewegung ist ein zentraler Baustein dieses Resets, um den Stoffwechsel zu aktivieren und dich energiegeladen zu fühlen.

- Dein Training: Absolviere heute dein erstes Workout aus dem Programm:
  - Dieses Training ist speziell darauf ausgelegt, deinen Stoffwechsel anzukurbeln und deine Muskulatur zu aktivieren. Nimm dir die Zeit dafür und genieße die Bewegung!
- Zusatzbewegung: Ergänzend zu deinem Workout lade ich dich heute zu einem 15-20-minütigen Spaziergang an der frischen Luft ein. Das tut nicht nur deinem Körper gut (fördert Verdauung, Kreislauf), sondern auch deinem Geist (Stressabbau, Klarheit). Ideal wäre es zum Beispiel nach dem Mittagessen oder am späten Nachmittag.
- Wichtig: Höre auf die Signale deines Körpers! Passe die Intensität deines Trainings und des Spaziergangs an dein heutiges Energielevel an. Es geht um eine liebevolle Aktivierung, nicht um Leistungsdruck oder völlige Erschöpfung.

## Dein Self-Care Impuls für Tag 1: Die 5-Minuten-Atempause

Passend zu unserem Motto „Ich aktiviere meine Energie & schenke meinem Körper Achtsamkeit“ lade ich dich heute zu einer kurzen, aber wirkungsvollen Übung ein:

- Nimm dir bewusst 5 Minuten Zeit nur für deinen Atem. Finde einen ruhigen Ort, setz dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe sanft deine Augen.
- Anleitung: Richte deine Aufmerksamkeit ganz auf deinen Atem, ohne ihn bewusst zu verändern. Beobachte einfach nur, wie die Luft durch deine Nase einströmt und wieder ausströmt. Spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen leicht hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Wenn Gedanken auftauchen (und das werden sie!), nimm sie wahr, aber lass sie weiterziehen wie Wolken am Himmel. Kehre immer wieder sanft mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück.

Diese einfache Übung hilft dir, sofort ruhiger zu werden, dein Nervensystem zu entspannen, im gegenwärtigen Moment anzukommen und deine Verbindung zu deinem Körper zu stärken. Ein kleiner Reset für deinen Geist!

# **Tag 2**

## Entlastung & Balance

## Guten Morgen zu Tag 2 deines Renew & Reset!

Herzlichen Glückwunsch, der erste energiegeladene Tag liegt bereits hinter dir. Nimm dir einen bewussten Atemzug und spüre in dich hinein: Wie fühlst du dich heute Morgen? Vielleicht schon etwas leichter oder klarer? Jeder kleine Schritt zählt!

Heute widmen wir uns ganz der Entlastung und der inneren Balance. Wir möchten deinem Körper und deinem Geist die Möglichkeit geben, zur Ruhe zu kommen, sich zu regenerieren und wieder ins Gleichgewicht zu finden. Es geht darum, die Signale deines Körpers noch feiner wahrzunehmen.

Dein Motto für heute lautet: **"Ich bringe Ruhe und Balance in mein System."**

Lass dich von diesem Satz durch den Tag begleiten. Er erinnert dich daran, liebevoll und achtsam mit deiner Energie, deinen Bedürfnissen und deinen Grenzen umzugehen.

### Mini-Lektion: Entlastung, Balance & Entzündungsbewusstsein

Nachdem wir gestern den Stoffwechsel-Motor sanft angekurbelt haben, schaffen wir heute Raum für Regeneration und Harmonie. "Entlastung" bedeutet in diesem Zusammenhang, deinem Körper eine Pause von übermäßiger Arbeit zu gönnen – sei es durch schwer verdauliche Nahrung, Umweltreize oder auch mentalen Stress. Wir geben ihm die Chance, sich zu reinigen und neu zu justieren. Entzündungsbewusstsein – Warum ist das wichtig? Entzündung ist zunächst eine lebenswichtige, kurzfristige Reaktion deines Immunsystems (akute Entzündung), z.B. um eine Wunde zu heilen oder einen Infekt zu bekämpfen. Wenn dein Körper jedoch dauerhaft Belastungen ausgesetzt ist – wie chronischem Stress, einer Ernährung mit vielen stark verarbeiteten Produkten, Schlafmangel, Umweltgiften oder Bewegungsmangel – kann das Immunsystem überreagieren oder nicht mehr richtig abschalten. Es entsteht eine Art "Dauer-Alarmzustand" im Körper, den man als niedriggradige oder chronische Entzündung bezeichnet.

Dieses Ungleichgewicht ist oft nicht sofort offensichtlich, kann sich aber auf vielfältige Weise äußern, z.B. durch:

- Anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung
- Gelenkbeschwerden oder -steifigkeit
- Hautprobleme (z. B. Unreinheiten, Rötungen)
- Verdauungsstörungen (Blähungen, Unregelmäßigkeiten)
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten ("Gehirnnebel")
- Kopfschmerzen

Es ist wichtig, solche Signale ernst zu nehmen als ein Flüstern deines Körpers, dass etwas aus der Balance geraten ist. (Hinweis: Dies ersetzt keine ärztliche Diagnose, soll aber deine Achtsamkeit schärfen.) Die gute Nachricht: Du bist dem nicht hilflos ausgeliefert!

## Deine Werkzeuge für mehr Balance – Fokus Ernährung & Lebensstil

- Iss den Regenbogen (Anti-entzündliche Power): Die Natur schenkt uns unzählige Lebensmittel, die helfen können, Entzündungsprozesse zu regulieren. Dazu gehören vor allem:
  - Viel buntes Gemüse: Besonders dunkelgrünes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl etc.).
  - Beerenobst: Reich an Antioxidantien.
  - Gesunde Fette: Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Walnüssen sowie gutes Olivenöl.
  - Gewürze: Kurkuma (mit etwas schwarzem Pfeffer für bessere Aufnahme), Ingwer, Kräuter. Von diesen "Helden" findest du heute reichlich auf deinem Teller!
- Reduziere potenzielle Stressoren: In diesen drei Tagen meiden wir bewusst Lebensmittel, die den Körper tendenziell eher belasten können. Dazu zählen stark verarbeitete Produkte, Fast Food, übermäßig Zucker und oft auch ein Zuviel an tierischen Produkten (deshalb genießen wir die rein vegetarische Küche). Wichtig: Jeder Körper ist individuell. Manche Menschen reagieren sensibel auf Gluten oder Milchprodukte. Nutze diese Tage auch, um in dich hineinzuspüren, was DIR guttut – ohne Dogma.
- Stressmanagement ist Körperschutz: Chronischer Stress setzt Hormone wie Cortisol frei, die Entzündungsprozesse fördern können. Deshalb sind deine heutigen Bewegungseinheiten, aber auch bewusste Pausen, ausreichend Schlaf und Entspannungstechniken (wie die Atemübung von gestern oder der heutige Self-Care-Impuls) so wichtig. Sie helfen, dein Nervensystem zu beruhigen.
- Darmgesundheit pflegen: Dein Darm ist ein Zentrum deiner Gesundheit und deines Immunsystems. Die vielen Ballaststoffe aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und den wenigen, aber guten Vollkornprodukten in diesem Programm sind wertvolles Futter für deine nützlichen Darmbakterien und unterstützen die natürliche Entlastung und Reinigung.

Du hast jeden Tag die Wahl, mit kleinen Entscheidungen deine innere Balance zu fördern. Es geht darum, liebevoll mit dir umzugehen und deinem Körper die Nährstoffe und die Ruhe zu geben, die er braucht, um optimal zu funktionieren.



## Dein Ernährungsplan für Tag 2

Heute liegt der Fokus auf entlastenden, nährstoffreichen Mahlzeiten, die dein System beruhigen, nähren und dabei helfen, in Balance zu kommen.

Direkt nach dem Aufwachen:

- 1 großes Glas warmes Wasser, optional mit einem Spritzer frischer Zitrone. -> Unterstützt die natürliche Reinigung und Hydration am Morgen.



# Frühstück – Grüner Smoothie mit Spinat, Gurke & Zitronensaft

## **Zutaten** (für 1 Portion):

1 Handvoll frischer Babyspinat (ca. 30 g) ½ Salatgurke (geschält) ½ reife Avocado 1 Banane Saft von ½ Zitrone 150–200 ml ungesüßtes Kokoswasser oder stilles Wasser Optional: 1 TL Leinsamen oder Chiasamen

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren. Nach Bedarf Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## **Hinweis:**

Ein echter Vitamin- und Mineralstoff-Kickstart. Spinat liefert Chlorophyll, Eisen, Magnesium und Folsäure. Gurke wirkt kühlend und hydrierend, Zitrone erfrischt und bringt basische Eigenschaften mit. Avocado liefert gesunde Fette und macht den Smoothie angenehm cremig.

## **Morgensnack** (optional, bei Bedarf)

Variante 1: 2 hartgekochte Eier Variante 2: 3–4 EL Hummus mit frischen Gemüsesticks (z. B. Gurke, Karotte, Sellerie)

## **Hinweis:**

Ein proteinreicher Snack für anhaltende Sättigung. Eier liefern vollständige Aminosäuren und wichtige Mikronährstoffe. Hummus auf Basis von Kichererbsen enthält pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und gesunde Fette aus Tahin.

# Mittagessen – Süßkartoffel-Linsen-Eintopf

## **Zutaten** (für 2 Portionen):

1 kleine Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Olivenöl oder Kokosöl 1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 250 g), gewürfelt 100 g rote Linsen (ungekocht) 400 ml Gemüsebrühe 1 kleine Möhre, in Scheiben ½ TL Kreuzkümmel ½ TL Kurkuma Salz, Pfeffer Frischer Koriander oder Petersilie (zum Servieren)

## **Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Öl glasig dünsten. Süßkartoffel- und Möhrenstücke dazugeben, kurz anrösten. Linsen, Brühe und Gewürze hinzufügen und 20–25 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist. Nach Bedarf mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken. Mit Kräutern bestreut servieren.

## **Hinweis:**

Eine sättigende, wärmende und nährstoffreiche Mahlzeit. Linsen versorgen mit pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, Süßkartoffeln liefern komplexe Kohlenhydrate und Beta-Carotin.

## **Nachmittagssnack** (optional, bei Bedarf)

Einige Löffel ungesüßter Naturjoghurt (z. B. aus Kokos oder Mandeln) Oder eine kleine Handvoll Mandeln (ca. 15 Stück) Alternativ: ein beruhigender Kräutertee (z. B. Fenchel, Melisse oder Kamille)

## **Hinweis:**

Ein ausgleichender Snack, der nicht beschwert. Joghurt fördert eine gesunde Darmflora, Mandeln liefern hochwertige Fette und etwas Protein für ein stabiles Energielevel.



## Abendessen – Zucchini-Nudeln mit Pesto

### **Zutaten** (für 1 Portion):

1 große Zucchini 1 EL Olivenöl 2 EL vegetarisches Pesto (z. B. Basilikum-Pesto mit Sonnenblumenkernen oder Walnüssen statt Parmesan)

Optional: ein paar geröstete Pinienkerne oder Hanfsamen zum Bestreuen

### **Zubereitung:**

Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudelform bringen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl 2–3 Minuten leicht anbraten oder roh servieren (für eine knackigere Variante). Mit Pesto vermengen und nach Belieben mit Kernen oder Samen toppen.

### **Hinweis:**

Eine leichte, aber sättigende Abendmahlzeit. Zucchini ist kalorienarm und gut verdaulich, das Pesto liefert gesunde Fette und Geschmack ohne übermäßige Kohlenhydrate.

### **Wichtig über den Tag:**

Achte weiterhin auf deine Flüssigkeitszufuhr: 1,5 - 2 Liter Wasser oder ungesüßter Kräutertee. Besonders gut passen heute Teesorten, die beruhigen und die Verdauung unterstützen, wie z.B. Kamille, Fenchel-Anis-Kümmel oder Pfefferminze.



## Dein Bewegungs-Guide für Tag 2

Bewegung bleibt auch heute ein wichtiger Teil, allerdings mit einem Fokus auf Achtsamkeit und das Finden deiner inneren Balance.

Dein Training: Es ist Zeit für dein zweites Workout:

Dieses Training baut auf Tag 1 auf, fordert dich vielleicht auf andere Weise (z.B. mehr Fokus auf Kraft, Stabilität oder fließende Bewegungen – je nach Ausrichtung deines Programms) und unterstützt weiterhin deinen Stoffwechsel. Spüre bewusst in deinen Körper hinein.

Achtsame Zusatzbewegung: Heute lade ich dich zu einem 15-20-minütigen achtsamen Spaziergang ein – und zwar ganz ohne Ablenkung. Lass das Handy zu Hause, verzichte auf Musik oder Podcasts.

Nutze diesen Spaziergang, um deine Sinne zu öffnen: Was siehst du um dich herum? Welche Geräusche hörst du? Was riechst du? Spüre bewusst den Boden unter deinen Füßen, den Kontakt deiner Kleidung auf der Haut, den Wind oder die Sonne. Es geht darum, ganz im Hier und Jetzt anzukommen und den Kopf freizubekommen.

Wichtig: Höre auf die Signale deines Körpers. Fühlt sich etwas nicht gut an? Brauchst du heute vielleicht etwas weniger Intensität? Sei liebevoll mit dir und passe die Bewegung an dein heutiges Energielevel an. Es geht um Wohlbefinden, nicht um Leistung.



## Dein Self-Care Impuls für Tag 2: Das achtsame Tee-Ritual

Um den heutigen Fokus auf Ruhe und Balance zu vertiefen, schenke dir heute einen Moment der Einkehr mit einem kleinen, achtsamen Tee-Ritual.

Die Vorbereitung: Wähle bewusst eine Tasse, die du besonders gerne magst. Suche dir einen hochwertigen, losen Kräutertee oder einen Teebeutel mit beruhigenden Kräutern aus (z.B. Kamille, Melisse, Lavendel, Fenchel-Anis-Kümmel oder eine spezielle Relax-Mischung).

Das Ritual:

- Koche frisches Wasser und gieße es bewusst über den Tee. Beobachte, wie sich das Wasser langsam färbt und der Duft der Kräuter sich entfaltet.
- Während der Tee zieht (beachte die empfohlene Ziehzeit), nimm ein paar tiefe Atemzüge und versuche, zur Ruhe zu kommen.
- Suche dir einen gemütlichen, ungestörten Platz. Nimm dir für die nächsten 5-10 Minuten nichts anderes vor.
- Halte die warme Tasse in beiden Händen. Spüre die angenehme Wärme.
- Trinke den Tee langsam und in kleinen Schlucken. Versuche, die verschiedenen Geschmacksnuancen bewusst wahrzunehmen. Wie fühlt sich die warme Flüssigkeit im Mund und im Rachen an?
- Konzentriere dich ganz auf diesen Moment des Teetrinkens. Wenn Gedanken an To-dos oder anderes aufkommen, nimm sie kurz wahr und kehre dann sanft mit deiner Aufmerksamkeit zum Geschmack, zum Duft und zur Wärme deines Tees zurück.

Dieses einfache Ritual hilft dir, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, fördert Achtsamkeit und Präsenz und schenkt dir einen wertvollen Moment der Ruhe und Selbstfürsorge inmitten des Tages.



# Tag 3

## Energie & Klarheit

## **Guten Morgen und willkommen zu Tag 3 - das Finale deines Renew & Reset Programms!**

Wow, du hast es fast geschafft – sei stolz auf dich und deine Ausdauer!

Nimm dir auch heute Morgen einen bewussten Moment Zeit, um in dich hineinzuspüren. Wie fühlst du dich nach zwei Tagen Reset? Vielleicht bemerkst du schon eine neue Leichtigkeit, mehr Energie oder einen klareren Fokus? Jede positive Veränderung, egal wie klein sie scheint, ist ein wunderbarer Erfolg.

Heute geht es darum, diese neu gewonnene Energie zu spüren, zu festigen und gleichzeitig Klarheit dafür zu bekommen, wie du das Beste aus diesem Reset mit in deinen Alltag nehmen kannst. Es ist der Tag der Integration und des Ausblicks.

**Dein Motto für heute lautet: "Ich bin bereit für neue Kraft & Klarheit."**

Dieser Satz soll dich heute bestärken, die positiven Effekte zu genießen, und dich inspirieren, den Schwung für die Zeit nach dem Reset mitzunehmen.

### **Mini-Lektion: Energie integrieren & Klarheit gewinnen**

Vielleicht fragst du dich, woher dieses Gefühl von mehr Energie oder Leichtigkeit kommt, das sich oft nach ein paar Tagen bewusster Ernährung und Bewegung einstellt?

- **Entlastung schafft Ressourcen:** Ein Hauptgrund ist die Entlastung deines Verdauungssystems. Wenn es nicht ständig mit schwer verdaulichen, stark verarbeiteten oder sehr üppigen Mahlzeiten beschäftigt ist, bleibt deinem Körper schlichtweg mehr Energie für andere wichtige Aufgaben übrig – für dein Gehirn, deine Muskeln, deine Konzentration und deine allgemeine Vitalität.
- **Nährstoff-Power:** Gleichzeitig hast du deinen Körper in den letzten Tagen mit einer Fülle an leicht verfügbaren Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und Ballaststoffen aus frischen, vollwertigen Lebensmitteln versorgt. Das ist wie hochwertiger Treibstoff für deine Zellen!

Wie du dieses gute Gefühl bewahrst – Tipps für nachhaltige Energie: Das Ziel ist natürlich, dass du dich nicht nur während des Resets, sondern auch danach energiegeladen und wohlfühlst. Hier sind die wichtigsten Schlüssel, um den Schwung beizubehalten:

**Ausgewogene Mahlzeiten als Basis:** Die Prinzipien aus diesem Reset sind auch im Alltag Gold wert. Achte weiterhin auf regelmäßige Mahlzeiten, die dich gut versorgen:

- a. Gute Proteine: Sorgen für Sättigung und stabile Blutzuckerwerte (Hülsenfrüchte, Eier, Quark, Joghurt, Tofu, Nüsse, Samen).
- b. Komplexe Kohlenhydrate: Liefern langanhaltende Energie (Vollkornprodukte in Maßen, viel Gemüse, Obst).
- c. Gesunde Fette: Wichtig für Hormone und Zufriedenheit (Avocado, Nüsse, Samen, gute Öle).
- d. Viel Bunt: Gemüse und Obst sollten weiterhin die Hauptrolle spielen!

**Trinken bleibt wichtig:** Ausreichend Wasser ist die Grundlage für alle Stoffwechselprozesse und hält dich fit und konzentriert.

**Bewegung integrieren:** Finde Freude an regelmäßiger Bewegung, die zu dir passt – sei es dein Training, Tanzen, Schwimmen, Radfahren oder flotte Spaziergänge. Es hält deinen Stoffwechsel aktiv und macht den Kopf frei.

**Schlaf priorisieren:** Unterschätze niemals die Kraft von ausreichendem und erholsamem Schlaf (7-8 Stunden sind ideal für die meisten Erwachsenen). Er ist die Basis für deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

**Stressmanagement pflegen:** Finde deine persönlichen Ventile, um mit Alltagsstress umzugehen und bewusst für Entspannung zu sorgen (Atemübungen, Natur, Pausen, Hobbys). -

**Von Energie zu Klarheit:** Interessanterweise geht ein Gefühl von körperlicher Energie oft Hand in Hand mit mentaler Klarheit. Wenn dein Körper gut versorgt ist, dein Blutzuckerspiegel stabil ist und dein System nicht überlastet wird, fällt es oft leichter, sich zu konzentrieren, klare Gedanken zu fassen und Entscheidungen zu treffen.

Unterstütze dein System weiterhin: Deine Verdauungsorgane, insbesondere deine Leber als zentrales Entgiftungsorgan, freuen sich auch nach dem Reset über Unterstützung. Setze weiterhin auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, trinke ausreichend Wasser und gehe bewusst mit Genussmitteln (Alkohol, Zucker, stark verarbeitete Produkte) um. (Kleiner Tipp: Bitterstoffe, z.B. aus Rucola, Chicorée oder Grapefruit, können die Verdauung zusätzlich anregen.)

Der Schlüssel: Integration statt Perfektion! Niemand erwartet, dass du ab morgen alles "perfekt" machst. Der wahre Erfolg liegt darin, 1-2 kleine, positive Gewohnheiten aus diesem Reset, die dir besonders gutgetan haben, auszuwählen und bewusst in deinen Alltag zu integrieren. Vielleicht ist es das Glas warmes Wasser am Morgen, der tägliche Spaziergang, eine bestimmte Mahlzeit oder die 5-Minuten-Atempause? Kleine, aber konstante Schritte bewirken auf lange Sicht am meisten!



## Dein Ernährungsplan für Tag 3

Am letzten Tag deines Resets versorgen wir dich noch einmal mit leichten, aber kraftvollen Mahlzeiten, die dir Energie für den Tag geben und ein Gefühl von Klarheit unterstützen.

- Direkt nach dem Aufwachen:
  - 1 großes Glas warmes Wasser, optional mit einem Spritzer frischer Zitrone. -> Ein bewährtes Ritual, um den Körper sanft aufzuwecken und die Verdauung anzuregen.

# Frühstück - Overnight Oats mit Zimt & Mandeln

## **Zutaten** (für 1 Portion):

40 g zarte Haferflocken

150 ml ungesüßte Pflanzenmilch (z. B. Mandel- oder Haferdrink)

1 TL Chiasamen oder Leinsamen

½ TL Zimt

1 TL Erythrit oder ein paar Tropfen Stevia (optional)

1 EL gehackte Mandeln

Optional: ein paar Beeren oder Apfelstücke

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten (außer Mandeln und optionalem Obst) in einem Glas oder einer Schale gut verrühren. Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen mit Mandeln und frischem Obst toppen.

## **Hinweis:**

Ein sättigendes, ballaststoffreiches Frühstück. Haferflocken liefern komplexe Kohlenhydrate und Beta-Glucane, die Zimt kann zur Blutzuckerregulation beitragen, Mandeln ergänzen mit gesunden Fetten und einem angenehmen Crunch.

## **Morgensnack** (optional, bei Bedarf)

½ Grapefruit

## **Hinweis:**

Ein erfrischender Snack mit hohem Vitamin-C-Gehalt. Die natürlichen Bitterstoffe können die Gallenproduktion und Leberfunktion sanft stimulieren.



# Mittagessen - Rote-Bete-Salat mit Hirse & Koriander

## **Zutaten** (für 2 Portionen):

100 g Hirse  
2 kleine Knollen Rote Bete (vorgegart oder frisch gekocht)  
½ Bund frischer Koriander (alternativ Petersilie)  
1 Frühlingszwiebel oder etwas rote Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Olivenöl  
1 TL Apfelessig oder Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Hirse nach Packungsanleitung in Wasser garen und abkühlen lassen.  
Rote Bete würfeln, Koriander und Zwiebel fein schneiden. Alles mit der Hirse vermengen, mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Hinweis:**

Ein erdender, vitalstoffreicher Salat. Rote Bete unterstützt die Blutbildung, Hirse ist glutenfrei und liefert Eisen sowie Kieselsäure. Koriander kann die Ausleitung unterstützen und verleiht Frische.

## **Nachmittagssnack** (optional, bei Bedarf)

Ein kleiner Apfel, eine Birne oder eine Handvoll frische Beeren

## **Alternativ:** Mate-Tee oder grüner Tee (bei guter Verträglichkeit)

## **Hinweis:**

Leicht, vitalisierend und antioxidativ – perfekt für einen bewussten, klaren Nachmittag.



# Abendessen - Gedünstetes Gemüse mit Tahin-Sauce

## **Zutaten** (für 1 Portion):

- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Karotte
- 1 Handvoll Brokkoliröschen
- 1 kleine rote Paprika

Etwas Wasser oder Dämpfeinsatz zum Dünsten

## **Für die Tahin-Sauce:**

- 1 EL Tahin (Sesammus)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Tamari oder Salz
- 1–2 EL lauwarmes Wasser (zum Verdünnen)

## **Zubereitung:**

Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 8–10 Minuten dämpfen. Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren, nach Bedarf mit Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Gedünstetes Gemüse mit der Tahin-Sauce servieren.

## **Hinweis:**

Ein leichtes, beruhigendes Abendessen. Gedünstetes Gemüse entlastet das Verdauungssystem am Abend, Tahin bringt gesunde Fette sowie Calcium und Magnesium mit.

## **Wichtig über den Tag:**

Bleib bei deiner guten Trinkroutine! 1,5 - 2 Liter Wasser oder ungesüßter Kräutertee helfen deinem Körper, alle Prozesse optimal ablaufen zu lassen und unterstützen die Klarheit im Kopf.



## Dein Bewegungs-Guide für Tag 3

Finale! Heute steht die letzte geplante Bewegungseinheit deines Renew & Reset Programms an. Nutze sie, um die gewonnene Energie zu spüren und mit einem guten Gefühl abzuschließen.

- Dein Training: Zeit für dein letztes Workout:
  - Genieße diese Einheit! Fokussiere dich auf die Ausführung und darauf, wie sich dein Körper anfühlt. Vielleicht spürst du schon mehr Kraft oder Beweglichkeit im Vergleich zu Tag 1? Gib nochmal dein Bestes, aber bleibe wie immer achtsam.
- Sanfte Zusatzbewegung: Als Ergänzung oder wenn du heute Lust auf etwas Ruhigeres hast, empfehle ich dir 15-20 Minuten sanftes Yoga oder Stretching.
  - Konzentriere dich auf fließende Übergänge, angenehme Dehnungen und die Verbindung von Atem und Bewegung. Löse mögliche Verspannungen und lass die Energie im Körper zirkulieren. Das ist auch eine gute Vorbereitung auf die Zeit nach dem Reset, um Beweglichkeit zu erhalten.

Wichtig: Achte gut auf deine Tagesform. Am letzten Tag geht es darum, die Energie zu festigen und positiv aus dem Reset herauszugehen. Passe die Intensität an dein Gefühl an.



## Dein Self-Care Impuls für Tag 3: Die Kraft der Dankbarkeit

Zum Abschluss dieses intensiven und wertvollen 3-Tage-Resets lade ich dich zu einer einfachen, aber sehr kraftvollen Übung ein: der Dankbarkeits-Praxis. Dankbarkeit lenkt unseren Fokus auf das Positive und steigert nachweislich unser Wohlbefinden.

- Nimm dir heute Abend (oder wann immer es für dich passt) ein paar Minuten Zeit, ein Notizbuch oder Blatt Papier und einen Stift zur Hand.
- Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Atme ein paar Mal tief ein und aus, um anzukommen.
- Reflektiere über die vergangenen drei Tage oder einfach nur über den heutigen Tag.
- Schreibe nun 3 bis 5 Dinge auf, für die du gerade dankbar bist. Es müssen keine großen Dinge sein – oft sind es die kleinen Momente, die zählen:
  - Vielleicht für eine bestimmte Mahlzeit, die dir besonders gutgetan hat?
  - Für das Gefühl von Energie oder Leichtigkeit nach dem Training?
  - Für eine Erkenntnis oder einen Moment der Klarheit?
  - Für die Tatsache, dass du dir diese Zeit für deine Gesundheit genommen hast?
  - Für eine nette Begegnung, ein schönes Naturerlebnis oder einen Moment der Ruhe?
  - Für deinen Körper, der dich durch diese Tage getragen hat?

Indem du bewusst auf das Positive schaust und Dankbarkeit kultivierst, schließt du diesen Reset mit einer positiven und gestärkten Haltung ab. Es ist eine wunderbare Grundlage, um die gewonnenen Impulse mit Klarheit und Freude in deinen Alltag zu integrieren.

# Abschluss & Integration



# Du hast es geschafft! 🎉

## Herzlichen Glückwunsch!

Wow!

Du hast die 3 Tage deines Renew & Reset Stoffwechsel Programms erfolgreich gemeistert! Nimm dir einen Moment Zeit, um tief durchzuatmen und diesen Erfolg wirklich anzuerkennen und zu feiern.

Du hast bewusst Zeit und Energie in dich und deine Gesundheit investiert, neue Routinen ausprobiert und deinem Körper wertvolle Aufmerksamkeit geschenkt. Darauf kannst du unglaublich stolz sein!

Egal, wie die einzelnen Tage für dich verlaufen sind, ob es dir leichtfiel oder ob auch mal Herausforderungen dabei waren – du bist drangeblieben, hast dich darauf eingelassen und diesen wichtigen Schritt für dich getan. Das allein ist ein riesiger Erfolg!

2. Dein Reset-Ergebnis: Was hat sich verändert?

Jetzt ist ein guter Moment, um kurz innezuhalten und bewusst wahrzunehmen, was sich in den letzten drei Tagen für dich verändert hat. Vielleicht spürst du einige dieser positiven Effekte?

- Fühlst du dich energiereicher, wacher oder weniger müde am Nachmittag?
- Merkst du eine Leichtigkeit im Körper, vielleicht weniger Völlegefühl oder Blähungen?
- Ist dein Kopf klarer, deine Konzentration besser?
- Hast du das Gefühl, wieder besser mit deinem Körper verbunden zu sein und seine Signale (Hunger, Sättigung, Müdigkeit) feiner wahrzunehmen?
- Hat sich deine Verdauung beruhigt oder reguliert?
- Konntest du vielleicht sogar besser schlafen?

Nimm dir Zettel und Stift und notiere dir 1-3 positive Veränderungen, die dir spontan einfallen. Es müssen keine weltbewegenden Dinge sein – auch kleine Verbesserungen sind wertvolle Zeichen, dass dein Körper positiv auf deine Fürsorge reagiert hat!



## Wie geht es weiter? Integration statt Perfektion!

Dieser 3-Tage-Reset war ein kraftvoller Impulsgeber, ein wertvoller Neustart. Doch der wahre Zauber liegt darin, wie du die positiven Aspekte nun nachhaltig in deinen Alltag integrierst. Es geht nicht darum, ab morgen alles "perfekt" nach strengen Regeln zu machen – das ist selten realistisch oder auf Dauer erfüllend. Es geht darum, bewusste Entscheidungen zu treffen und nachhaltige Gewohnheiten zu etablieren, die dir langfristig guttun.

### Hier sind ein paar konkrete Tipps für die Integration:

- **Tipp 1:** Behalte deine Favoriten bei! Was hat dir in den letzten Tagen am besten gefallen, geschmeckt oder geholfen? War es das warme Wasser am Morgen? Ein bestimmtes Frühstück? Der tägliche Spaziergang? Die 5-Minuten-Atempause? Wähle 1 bis 2 dieser Gewohnheiten aus, die sich für dich am stimmigsten anfühlen, und plane sie bewusst auch in den nächsten Tagen und Wochen fest ein.
- **Tipp 2:** Ernähre dich weiterhin nach den Prinzipien: Erinnere dich an die Grundlagen einer ausgewogenen, vitalstoffreichen Ernährung, die wir besprochen haben:
  - Viel buntes Gemüse und Obst als Basis.
  - Gute Proteinquellen zu jeder Mahlzeit (vegetarisch: Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte, Tofu etc.).
  - Gesunde Fette (Avocado, Nüsse, Samen, gute Öle).
  - Komplexe Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkorn in Maßen, Quinoa, Hirse, Süßkartoffeln).
  - Reduziere weiterhin stark verarbeitete Lebensmittel, zugesetzten Zucker und ungesunde Fette.
  - Koche so oft wie möglich frisch.
- **Tipp 3:** Bleibe im Dialog mit deinem Körper: Nutze die geschärfte Wahrnehmung aus den letzten Tagen. Höre weiterhin auf deine Hunger- und Sättigungssignale. Iss, wenn du hungrig bist, höre auf, wenn du angenehm satt bist. Spüre, welche Lebensmittel dir Energie geben und welche dich eher träge machen.
- **Tipp 4:** Bewegung als fester Bestandteil: Halte die positive Routine bei! Integriere regelmäßige Bewegung fest in deine Woche. Vielleicht machst du mit den Workouts weiter, gehst regelmäßig spazieren, tanzt oder findest eine andere Aktivität, die dir Freude bereitet.
- **Tipp 5:** Sei geduldig und nachsichtig: Es wird immer Tage geben, an denen die Umsetzung leichter fällt, und andere, an denen es schwieriger ist. Das ist menschlich! Sei nicht zu streng mit dir. Wenn du mal von deinem Plan abweichst, ist das kein Weltuntergang. Nimm es wahr, ärgere dich nicht und steige bei der nächsten Mahlzeit oder am nächsten Tag einfach wieder liebevoll ein. Fortschritt, nicht Perfektion, ist das Ziel!

## Den Reset als Werkzeug nutzen

Du kannst diesen 3-Tage-Renew-&-Reset jederzeit wiederholen, wenn du das Gefühl hast, deinem Körper und Geist eine kleine Auszeit gönnen zu wollen. Nutze ihn als wertvolles Werkzeug:

- Nach Zeiten mit üppigerem Essen (z.B. nach Feiertagen oder Urlaub).
- Wenn du dich energielos oder träge fühlst.
- Um wieder bewusster auf deine Ernährung zu achten.
- Als regelmäßiges Ritual für dich selbst, z.B. einmal im Quartal oder halbjährlich.

### Dein nächster Schritt? (Ausblick)

Hast du Feuer gefangen und möchtest deine Gesundheitsreise noch weiter vertiefen und nachhaltig gestalten? Wenn du spürst, dass diese drei Tage nur der Anfang waren und du bereit für eine längerfristige Begleitung bist, dann lade ich dich herzlich ein, dir meine weiterführende Programme anzuschauen:

Mein META Glow 4 Wochen Programm, meine Morning Glow Live Routinen oder eines meiner Seminare oder Retreats.

Dort begleite ich dich über intensiv dabei, [z.B. deinen Stoffwechsel nachhaltig zu optimieren, deine Hormonbalance zu finden, gesunde Routinen fest zu etablieren und deine Wohlfühlfigur zu erreichen].

Wir vertiefen die Themen Ernährung, Bewegung und Mindset und sorgen dafür, dass du deine Ziele erreichst und langfristig hältst.

Mehr Informationen dazu findest du hier auf meiner [Website](#).

Du hast dir in den letzten Tagen ein unglaublich wertvolles Geschenk gemacht: Zeit und Aufmerksamkeit für dich und deine Gesundheit. Vertraue auf die Erfahrungen, die du gesammelt hast, und auf die Kraft der kleinen Schritte. Du hast jetzt wunderbare Werkzeuge und ein geschärftes Bewusstsein an der Hand, um deinen Weg zu mehr Energie, Balance und Wohlbefinden aktiv zu gestalten.

Bleib neugierig, bleib achtsam mit dir und sei weiterhin stolz auf jeden einzelnen Schritt! Ich wünsche dir alles Gute auf deinem weiteren Weg!

*Deine Yvonne*

# Impressum

Makana Knowledge GmbH  
Havelstraße 16  
64295 Darmstadt Deutschland

Geschäftsführung: Yvonne El-Rikabi  
E-Mail: [yrikabi@makanaknowledge.com](mailto:yrikabi@makanaknowledge.com)  
Web: [www.yvonne-elrikabi.de](http://www.yvonne-elrikabi.de)

Handelsregister: HRB 100710, Amtsgericht Darmstadt  
Umsatzsteuer-ID: DE333001245  
Copyright & Nutzungshinweise

© Makana Knowledge GmbH | Yvonne El-Rikabi Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für die persönliche Nutzung durch die registrierte Teilnehmerin bzw. den registrierten Teilnehmer bestimmt. Die Inhalte dürfen weder vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht noch an Dritte weitergegeben werden – auch nicht auszugsweise – ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Makana Knowledge GmbH. Zuwiderhandlungen werden rechtlich verfolgt.

Hinweis zu gesundheitlichen Inhalten Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen der allgemeinen Weiterbildung und ersetzen keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wird dringend empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.