



TOBIAS STEINHAEUSER

Die 3 Gelüste Fett, Zucker & Salz



Wie Du sie gesund
und lecker stillst!



Die 3 Gelüste - Fett, Zucker & Salz

Wie Du ganz einfach Schritt für Schritt zu einer gesunden Ernährung kommst - Dauerhaft & Nachhaltig!?

Die *goldene Regel*:

„Je natürlicher und unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto gesünder und höher ist Dein Nutzen!“

Ersetze schrittweise Deine Nahrungsmittel. Zum Beispiel Monat für Monat. Finde **Dein eigenes Tempo** und überfordere Dich nicht.

Arbeite Dich langsam von **Rot (zu meiden)**, über **Gelb (in Ordnung)**, bis hin zu **Grün (Optimal)** vor.

Fett

Hochverarbeitete Fette wie hocherhitztes Öl (gängig in jedem Supermarkt), Fritteusen Fett, Margarine, Butter (aus dem Supermarkt)

Natürlich behandelte oder verarbeitete Fette wie kaltgepresstes oder natives Öl - Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kokosöl und so weiter.

Natürliche Fettquellen wie Nüsse - Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Macadamia und viele mehr
(Anmerkung: Nüsse sind leicht dehydrierend, deshalb evtl. einweichen oder vorher genug trinken. Am besten nicht während dem Essen oder direkt danach trinken),
Fettfrüchte - Avocado, Kokosfleisch, Durian und viele mehr.

Zucker

Hochverarbeiteter Zucker wie weißer Zucker, Raffinierter Zucker, Rohrzucker *(Anmerkung: Meide auch alle gängigen versteckten Namen von hochverarbeiteten Zuckern, wie Glucose, Fructose und viele mehr)*

Natürlich verarbeiteter Zucker wie Agavendicksaft, Ahornsirup und viele mehr.

Natürliche Süße wie frische oder getrocknete Steviablätter. Trockenfrüchte - Datteln, Feigen, Früchte - Bananen, Äpfel

Salz

Hochverarbeitetes Salz wie raffiniertes Salz (gängig in jedem Supermarkt und Restaurants)

Natürliches Salz (konzentriert) wie Meersalz, Steinsalz, Himalaya Salz

Natürliches Salz wie getrocknete Tomaten, getrockneter Sellerie, Algen, Gemüse - Zucchini, Sellerie, Tomaten

Zum Autor

Tobias Steinhäuser (Fachberater für holistische Gesundheit & B.Eng) ist **Gesundheitsexperte** und Spezialist für Fasten & Entgiftung.

Er hat das Projekt **ium** gegründet und leitet durch zahlreiche Bücher, Seminare und Online Kurse Menschen zu Klarheit und Wohlbefinden an.



Jetzt die passenden Rezepte sichern!

Es ist eine Herzensangelegenheit die reiche Bandbreite an Informationen jedem Einzelnen an jedem Ort der Welt zur Verfügung zu stellen.

Wenn Du über alle aktuellen Veranstaltungen und Termine informiert bleiben möchtest, trage Dich ganz einfach in den Newsletter ein und Du verpasst keine Neuigkeiten!