



# Primal Lifestyle

## 15 Richtlinien

Du hast bisher noch nichts von Primal, Paleo & Co gehört ? Dann bist Du hier genau richtig. Nachfolgend haben wir kurz und knackig für Dich zusammen gefaßt, was zum Primal Lifestyle gehört und was nicht. Wir verzichten an dieser Stelle ganz bewußt auf lange Erklärungen und wissenschaftliche Zusammenhänge, nur 15 einfache Richtlinien die Du beherzigen solltest um mit dem Primal Lifestyle zu starten. Es ist allein Deine Entscheidung, wie genau Du Dich an diese Richtlinien hältst, aber wenn Du sie zu 100 % umsetzt, kannst Du sicher sein, damit langfristig in Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden zu investieren.

## Primal Lifestyle - 15 Richtlinien

1. Deine Ernährung sollte reich an gesunden Fetten, moderat an tierischem Eiweiß und niedrig an Kohlenhydraten sein. Kalorien zählen oder ein strenger Ernährungsplan mit begrenzten Portionen sind unnötig.
2. Gesättigte Fette wie Kokosnußöl, Weidebutter oder geklärte Butter (Ghee), sowie Olivenöl, Avocadoöl und Macadamiaöl gehören auf den Speiseplan.
3. Tierische Eiweiße aus rotem Fleisch, Geflügel, Schwein, Innereien, Eiern, Fisch und Schalentiere aus artgerechter Haltung und Wildfang.
4. Verwende vorzugsweise Fleisch aus artgerechter Haltung und aus Weidefütterung. Suche Dir am besten auch hier Deinen Metzger des Vertrauens in Deiner Region. Sollte das nicht möglich sein, such Dir mageres Fleisch aus und gleich Deinen Fettbedarf mit Kokosnussöl, Butter oder Ghee aus, da im Fett von Tieren aus konventioneller Haltung leider viele Schadstoffe enthalten sind.
5. Frisches oder gefrorenes Gemüse, entweder roh oder gekocht mit gesunden Fetten verfeinert. Für besonders aktive Sportler können stärkehaltige Gemüse wie Süßkartoffeln eine hervorragende Quelle für unbedenkliche Kohlenhydrate darstellen, sollten aber bei dem Ziel der Gewichtsreduzierung weg gelassen werden.

6. Obst und Nüsse in Maßen, vorzugsweise aus biologischem Anbau, such Dir am besten Deinen Gemüsebauern des Vertrauens in Deiner Region. Versuche Früchte mit niedrigem Fruchtzuckeranteil und reich an Antioxidantien zu wählen, wie z.B. Beeren. Bei den Nüssen wähle solche mit hohem Omega 3, niedrigem Omega 6 und geringem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Macadamianüsse.
7. Verzichte auf jegliche Getreide(-produkte) und Hülsenfrüchte. Das beinhaltet unter anderem Brot, Nudeln, Pizza, Bulgur, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Soja, Erdnüsse, Bohnen, Erbsen, Linsen um nur die gängigen zu nennen.
8. Verzichte auf Pflanzenöle und -fette, wie unter anderem Öle aus Sojabohnen, Mais, Erdnuß, Raps, Distel, Sonnenblume sowie Margarine. Oliven- und Avocado-Öl sind zum Verfeinern von Speisen erlaubt, aber nicht zum Kochen geeignet.
9. Streiche Lebensmittel mit zugesetztem Zucker und künstlichen Süßstoffen. Verzichte auf Softdrinks, Süßigkeiten und Säfte (auch Fruchtsäfte). Meide daher stark verarbeitete Lebensmittel wie z. B. Fast Food oder Fertiggerichte.

- 10.** Der Verzehr von Milchprodukten wird beim Primal Lifestyle oft diskutiert. Ganz strikt gesagt, fallen Milchprodukte weg. Viele Menschen haben eine Unverträglichkeit und es ist wissenschaftlich belegt, dass der menschliche Organismus keine Milchprodukte benötigt. Wenn Du Milchprodukte verträgst, kannst Du diese integrieren und darauf achten, dass sie aus hochwertigen Quellen wie z.B. von grasgefütterten Tieren kommen. Am besten geeignet sind hier Rohmilch-, Vollfett- und fermentierte Produkte.
- 11.** Ess wenn Du hungrig bist, trink wenn Du durstig bist und stress Dich nicht, wenn Du mal eine Mahlzeit ausläßt. Es ist nicht nötig 3 Mahlzeiten am Tag zu Dir zu nehmen, hör auf Deinen Körper und ess dann, wenn es sich für Dich richtig anfühlt.
- 12.** Versuche negativen Stress so gut wie möglich zu vermeiden und achte auf ausreichend Schlaf. Der Durchschnitt benötigt 8 Stunden pro Nacht. Versuche ohne schrillenden Wecker aufzustehen und geh früh genug schlafen. Vermeide künstliches Licht und digitale Stimulierungen zumindest 1 h vor dem Schlafen gehen. Der Körper schüttet sonst kein Melatonin (das Hormon das den Tag-Nacht-Rhythmus deines Körpers steuert) aus und Du findest schlecht in den Schlaf.
- 13.** Achte auf ausreichend Bewegung am Tag, z.B. Spaziergänge. Beim Sport stehen kurze und intensive Trainings im Vordergrund. Lang anhaltende, anstrengende Trainings sind unnötig. Das Training richtet sich nach Deinem Energielevel, einen strikten Trainingsplan brauchst Du nicht. Höre auf Deinen Körper, wenn Du Dich müde fühlst, setze einfach aus - ohne schlechtes Gewissen!

- 14.** Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein. In unseren Breitengraden ist Vitamin D-Mangel z. B. keine Seltenheit. Da Vitamin D hauptsächlich durch Sonneneinstrahlung im Körper gebildet wird, ist gerade im Herbst/Winter eine Supplementierung ratsam, da der durch die Nahrung aufgenommene Anteil an Vitamin D verschwindend gering ist.
- 15.** Verbringe viel Zeit im Freien, tanke Sonnenschein (Vitamin D), spiele, lache, tanze, hab jede Menge Spaß, sei albern, liebe, relaxe, entdecke die Welt, sei neugierig, lerne neue Dinge, sei achtsam und hör auf Deinen Körper und genieße das Leben wie ein aufregendes Abenteuer!