

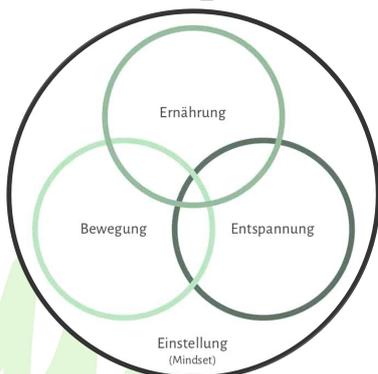


EVA WILDAUER
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Ernährung und Bewegung für gesunde 100 Jahre

*Ganzheitliche Gesundheit ist der Zustand
des vollständigen körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens.*

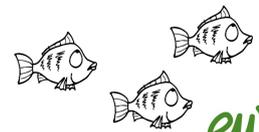
Was der Körper braucht!



ew
EVA WILDAUER
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Baustoffe

- Protein
- Quellen: Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Sojaprodukte, Nüsse, Getreide, Kartoffeln,...
- Empfehlung: 1g pro kg Körpergewicht
- Wasser
- zusätzliche Funktionen: Transport, Temperatur, ...
- Empfehlung: 30ml pro kg Körpergewicht + Schweißverluste



ew
EVA WILDAUER
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Schutz- und Wirkstoffe

- gute Fette
- Quellen: Nüsse, Fisch, Avocado, Oliven, Öle, ...
- Empfehlung: schlechte vermeiden, aber täglich auf „gute“ Fette achten
- Vitamine, Mineralstoffe, sek. Pflanzenstoffe, AO, ...
- Quellen: BUNTES
- Empfehlung: 5 am Tag



ew
EVA WILDAUER
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

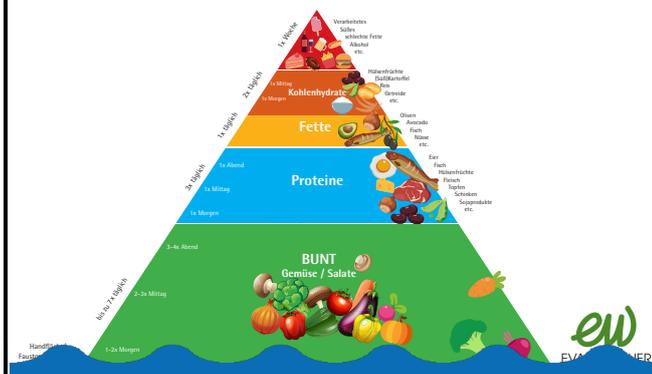
Treibstoff

- Kohlenhydrate
- Quellen: Getreideprodukte, -flocken, Brot, Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln, Cous-Cous, Vollkornprodukte, Milch und Hülsenfrüchte
- Empfehlung: es gibt schnelle und langsame



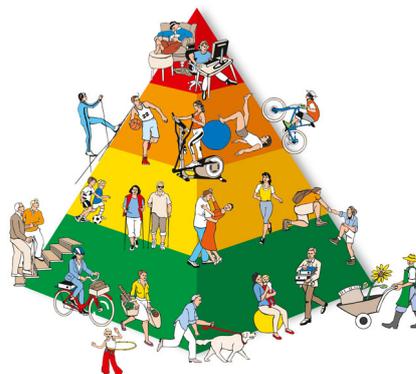
ew
EVA WILDAUER
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Übersicht



ew
EVA WILDAUER
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Abwechslung



ew
EVA WILDAUER
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

*„Man ist verantwortlich für das, was man tut.
Und für das, was man nicht tut.“*