

**Jola Jaromin-Bowe**  
Dipl.oec.troph.



# E.L.A.N.

Ernährungsbasics er**L**ernen & **A**lltagstauglich **N**utzen

*Dauerhafter Erfolg in 10 Schritten -  
von jetzt an ein Leben lang*



**E.L.A.N.**

# VORWORT

Mit **E.L.A.N.** – von jetzt an ein Leben lang!

Schön, dass Sie den Schritt in ein neues Lebensgefühl gehen.

Sie möchten langfristig und nachhaltig abnehmen, wissen aber nicht genau wie? Sie haben schon alles probiert und nichts war von dauerhaftem Erfolg? Sie wissen eigentlich, wie es geht, Ihnen fehlt jedoch die Motivation, oder Ihre Vorsätze lassen sich nicht mit Ihrem Alltag vereinbaren? Sie wollten schon immer wissen wie und was Sie essen sollen, um leistungsfähig und gesund zu sein? Sie wollen möglichst auf gar nichts verzichten, denn Genuss spielt in Ihrem Leben eine große Rolle?

Dann sind sie bei E.L.A.N. genau richtig!

E.L.A.N. ist die Antwort auf alle Diät- und Ernährungskonzepte, welche sich an stricte Pläne, Punkte, Pulver oder undurchsichtige und überteuerte Untersuchungen orientieren.

E.L.A.N. ist ein völlig neu entwickeltes Konzept und vermittelt, in 10 Schritten, fundiertes und erprobtes Praxiswissen für alle Bereiche unserer modernen Ernährung.

Basierend auf der einfachen, aber durchaus revolutionären Idee, dass ein Ernährungskonzept sich in unser alltägliches Leben integrieren muss, anstelle es für ein paar wenige Wochen im Jahr und ohne dauerhaften Erfolg, zu bestimmen.

Mit E.L.A.N. schaffen wir genau dies, und zwar für Zielgruppen in jedem Alter, Fitnesszustand, Vorbelastungen oder Diäterfahrungen.










Auf wissenschaftlich basierenden Grundlagen und jahrelanger Praxiserfahrung werden hier die neuesten Erkenntnisse und das „Know-how“ vermittelt, um die wesentlichen Fragen und Problematiken zu beantworten. **Denn nur Wissen schafft Erfolg!**

Das Ziel von E.L.A.N. ist es in 10 aufeinander aufbauenden Schritten, ein Fundament zu legen, welches die grundlegenden Fragen beantwortet und ein Leben lang Sicherheit bietet.

Jeder einzelne Schritt von E.L.A.N. ist auf eine Woche Coaching ausgelegt. Sie können jederzeit einen Schritt intensiver trainieren, indem Sie sich zwei oder drei Wochen Zeit für diesen einräumen. Sie bestimmen das Tempo in dem Sie trainieren möchten. Das nimmt automatisch den Druck und garantiert besseren Erfolg.

Dieses E.L.A.N. Begleitbuch ist konzipiert, um als Gruppenkurs umgesetzt zu werden, kann jedoch auch als „Do it yourself“ Ratgeber fungieren. In der Gruppe macht es oft mehr Spaß und die Motivation ist höher! Sie entscheiden, was das Richtige für Sie ist!

## **Ziele von E.L.A.N. sind:**

-  Gewichtsabnahme durch Reduktion des Körperfettanteils
-  Veränderung des Lebensstils
-  Schwierigen Alltagssituationen die Stirn bieten
-  Heißhungerfallen zu umgehen
-  Genuss bewusst wahrnehmen
-  Dem Inneren Schweinehund die Stirn bieten
-  Eine Ernährungsumstellung, die in Ihren Alltag passt
-  Trotz Ernährungsumstellung 100 % genussvoll, denn Sie entscheiden, WAS Sie essen
-  Aufklärung über extrem unerwünschte Zutaten in Ihren Lebensmitteln

E.L.A.N. ist als deutscher Standard Prävention anerkannt und zertifiziert durch die zentrale Prüfstelle Prävention.

E.L.A.N. kann nach §20 SGBV als Präventionskurs angeboten werden und wird dann von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

### **Mit E.L.A.N.**

**Er**nährungsbasics **er**Lernen & **All**tagstauglich **N**utzen

*(Def. Duden: innerer Schwung, Spannkraft, Begeisterung)*

Viel Spaß und Erfolg mit E.L.A.N. wünscht Ihnen



Jola Jarmin-Bowe (Gründerin food coaching)

***Fang deine Zukunft jetzt an!***



**food**  
**coaching**

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Schritt 1: Starten mit E.L.A.N.</b>	<b>08</b>	
<hr/>		
<i>food coaching Empfehlungen</i>	09	
Ist-Zustand	10	
Wie entsteht Übergewicht?	12	
Alles eine Sache der Bilanz	14	
<i>Ihre ersten Schritte</i>	16	
<i>Wochenbilanz</i>	18	
<b>Schritt 2: Kohlenhydrate bewusst auswählen</b>	<b>19</b>	
<hr/>		
Kohlenhydrate in der food coaching Ernährungspyramide	20	
Insulin und Fettstoffwechsel	22	
Glykämischer Index und glykämische Last	24	
Ballaststoffe – kleine nützliche Helfer	27	
<i>food coaching Empfehlungen</i>	28	
<i>Wochenbilanz</i>	29	
<b>Schritt 3: Keine Angst vor Fett</b>	<b>30</b>	
<hr/>		
Einteilung der Nahrung	31	
Fette in der food coaching Ernährungspyramide	32	
Cholesterin	35	
<i>food coaching Empfehlungen</i>	38	
<i>Wochenbilanz</i>	39	
<b>Schritt 4: Was, wie viel, wie oft?</b>	<b>40</b>	
<hr/>		
Ernährungspyramide	41	
Mahlzeitenfrequenz	46	
<i>Sie sind am Zug</i>	48	
<i>food coaching Empfehlungen</i>	49	
<i>Wochenbilanz</i>	50	
<b>Schritt 5</b>		
<b>Hunger? Appetit? Sättigung? Sattsein? Genuss!</b>	<b>51</b>	
<hr/>		
Warum fangen wir an zu essen? Warum hören wir auf ?	52	
Mit Allen Sinnen genießen – Ihr persönliches Genussstraining	55	
<i>Sie sind am Zug</i>	57	
<i>food coaching Empfehlungen</i>	58	
<i>Wochenbilanz</i>	59	

## **Schritt 6: Ernährungsverhalten, Ess-Stimuli und der innere Schweinehund**

60



---

Essverhalten – Entstehung, Einflüsse und Genetik	61
<i>Sie sind am Zug</i>	63
„Überlebensregeln“ früher und heute im Vergleich	64
<i>Sie sind am Zug</i>	65
Wege zu einem neuen Essverhalten!	66
<i>Sie sind am Zug</i>	67
<i>food coaching Empfehlungen</i>	68
<i>Wochenbilanz</i>	69

## **Schritt 7: Eiweiß-der Körperbaustoff und Joker beim Abnehmen**

70



---

Eiweiß in der food coaching Ernährungspyramide	71
Eiweißbedarf	72
Die wichtigsten Eigenschaften von Eiweiß für das Abnehmen	73
Leichter Abnehmen durch mehr Bewegung und Sport – mit E.L.A.N. kommen Sie in Schwung!	74
<i>Sie sind am Zug</i>	77
<i>food coaching Empfehlungen</i>	78
<i>Wochenbilanz</i>	79

## **Schritt 8: Flüssigkeitsbilanz - Prost**

80



---

Flüssigkeit in der food coaching Ernährungspyramide	81
Trink Empfehlungen	83
Alkohol	84
<i>Sie sind am Zug</i>	85
<i>food coaching Empfehlungen</i>	86
<i>Wochenbilanz</i>	87

## **Schritt 9: Ernährungsdetektiv - ist das essbar, oder kann das weg?**

88



---

Werden Sie ihr eigener Ernährungsdetektiv	89
Das kleine „1 mal 1“ der Zusatzstoffe	90
Lebensmittelangaben richtig deuten	91
<i>Sie sind am Zug</i>	93
<i>food coaching Empfehlungen</i>	94

## **Schritt 10: Wie geht's weiter? Mit E.L.A.N.!**

95



---

Planung der persönlichen Zukunft mit E.L.A.N.	96
<i>Sie sind am Zug</i>	97
Anhang	98

Ganz genau ist natürlich eine Körperfettbestimmung mit einem entsprechenden Gerät. Grundsätzlich reichen aber die oben genannten Berechnungen aus, um Ihren Ist-Zustand einordnen zu können.

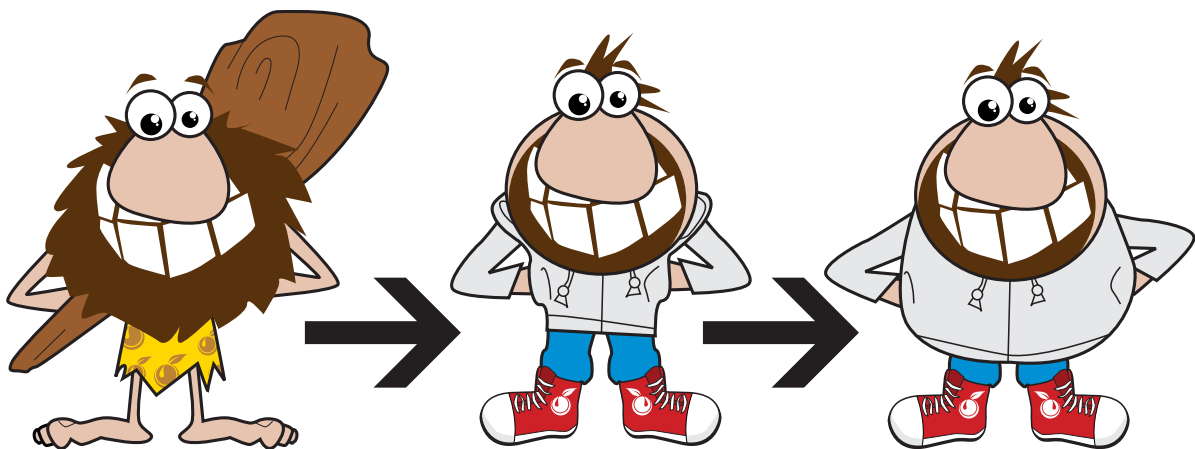
<b>KÖRPERGEWICHT</b>	
<b>KÖRPERGRÖSSE</b>	
<b>MEIN BMI</b>	
<b>MEIN BAUCHUMFANG</b>	

**Praxis Tipp:** Wiegen Sie sich höchstens 1x in der Woche. Den Bauchumfang messen Sie am besten alle zwei Wochen. Weitere mögliche Messpunkte, um eine Veränderung Ihres Körperumfanges zu dokumentieren, sind Oberschenkel und Oberarme.

## WIE ENTSTEHT ÜBERGEWICHT?

Um Ihren Körper besser verstehen zu können, müssen Sie sich Folgendes vorstellen: Genetisch betrachtet sind wir immer noch ein Steinzeitmensch bzw. Homo Sapiens. Unser Körper ist bestens auf die natürliche Umwelt angepasst. Er reagiert perfekt auf Einflüsse wie Nahrungsknappheit, Kälte, Hitze und Hungerperioden. Unser Stoffwechsel kann mit der heutigen Zivilisation und dem ständigen Nahrungsüberangebot nicht Schritt halten. Essen und Trinken sind zu jeder Tages- und Nachtzeit verfügbar. Wir müssen keine 15 Kilometer täglich zu Fuß zurück legen um Nahrung zu suchen, zu sammeln oder zu jagen. Nein, wir müssen noch nicht mal unser Auto verlassen, das „Essen“ wird uns auf Wunsch durch das Fenster gereicht. Daraus folgt, dass die Energie, welche der „Homo Sapiens“ in Form von Bewegung verbraucht hat, bei unserem heutigen Lebensstil aufgrund des Bewegungsmangels in Form von Fett eingelagert wird.

*Die Evolution hinkt hinter der Zivilisation her!*



Warum tut der Körper das? Da wir genetisch auf Nahrungsknappheit „programmiert“ sind, speichert der Körper, als geniale Überlebensmaschine, überschüssige Energie in Form von Fett für schlechte Zeiten ein. Unser „Hüftgold“ macht in diesem Zusammenhang seinem Namen alle Ehre. Bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr sichert ein Kilogramm Körperfett dem menschlichen Organismus circa eine Woche das Überleben!

Und noch weiter gedacht: Durch eine Diät suggerieren wir unserem Körper eine Nahrungsknappheit. Dabei passiert etwas sehr Unerwünschtes. Da das Körperfett die Lebensversicherung unseres Körpers ist, möchte er dieses natürlich schützen. Als erste Maßnahme wird der Energieverbrauch gedrosselt, indem der größte Energieverbraucher des Körpers minimiert wird: Unsere Muskelmasse.

Das hat verheerende Folgen: Muskelmasse wandelt Energieträger wie zum Beispiel Fett in Energie um und verbrennt diese (auch wenn wir schlafen oder nichts tun). Wenn die Muskelmasse jedoch während der Diät zum Teil abgebaut wird, sind am Ende der Diät weniger Brennöfen für das Fett vorhanden und die Verbrennung im Körper wird gedrosselt. Es gibt keinen Schalter, um den Stoffwechsel wieder anzukurbeln. Was im Anschluss an eine Diät geschieht, ist vorprogrammiert. Wir nehmen unser gewohntes Essverhalten wieder auf, welches wir ja nur unterbrochen haben, um das ein oder andere Kilo zu verlieren. Das Ergebnis ist so einleuchtend wie ernüchternd: Sie wiegen nach der Diät mehr als vorher, denn Sie sind in die berühmte Jo-Jo-Effekt Falle getappt.

Diäten sind zum Scheitern verurteilt, da der Körper genau für diese Situationen wie Nahrungsmittelknappheit oder einseitige Ernährung bestens vorbereitet und ausgestattet ist! Also im Umkehrschluss heißt es für Sie: Sie müssen essen, um an die unerwünschten Fettreserven zu gelangen! Damit wäre also die Sorge Nummer eins – hungern zu müssen, um eine Gewichtsreduktion zu erzielen – aus dem Weg geräumt. Das Richtige in der richtigen Menge zu essen, ist der Schlüssel zu Ihrem Erfolg! Mit E.L.A.N. werden Sie lernen Ihrem Körper alles zu geben, was er braucht, damit Ihre Fettverbrennung wieder effizient funktioniert. Was aber nicht heißt, dass Sie sich wie ein Steinzeitmensch ernähren sollten... Sie könnten es theoretisch, jedoch sollten Sie Folgendes bedenken:

**Praxis Tipp:** *Jede Ernährungsumstellung, deren Umsetzung Sie sich nicht Ihr Leben lang vorstellen können, ist zum Scheitern verurteilt!*

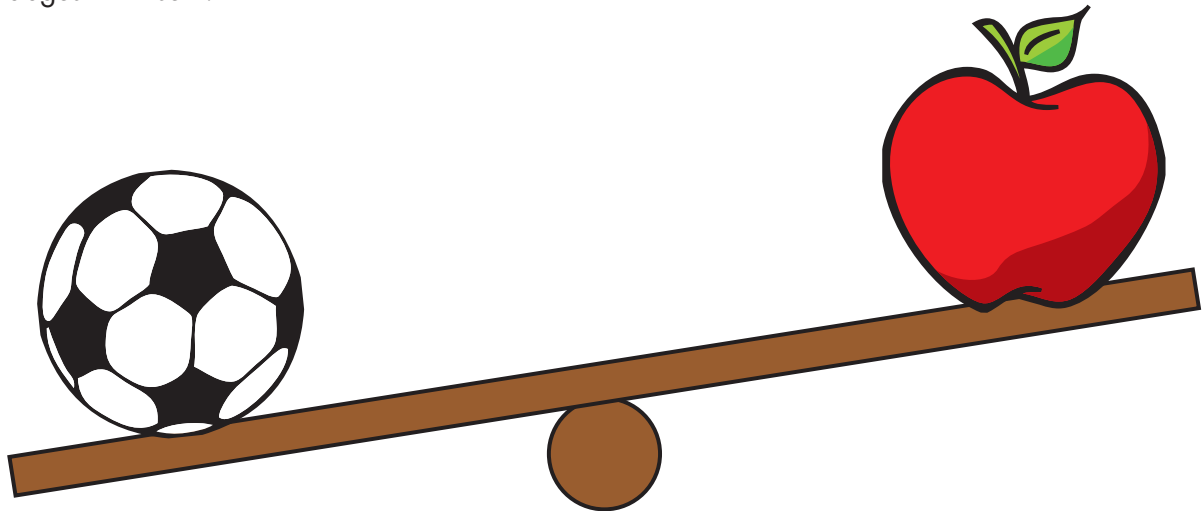
Warum ist genau diese Konstanz so wichtig? Weil es um die Nachhaltigkeit und Langfristigkeit geht! Fallen Sie in Ihre alten Gewohnheiten zurück, waren all Ihre Bemühungen umsonst! Alte Muster aus dem Weg zu räumen und neue Gewohnheiten zu etablieren, nur das wird Sie weiter bringen! Mit E.L.A.N. schaffen Sie es! Schritt für Schritt!



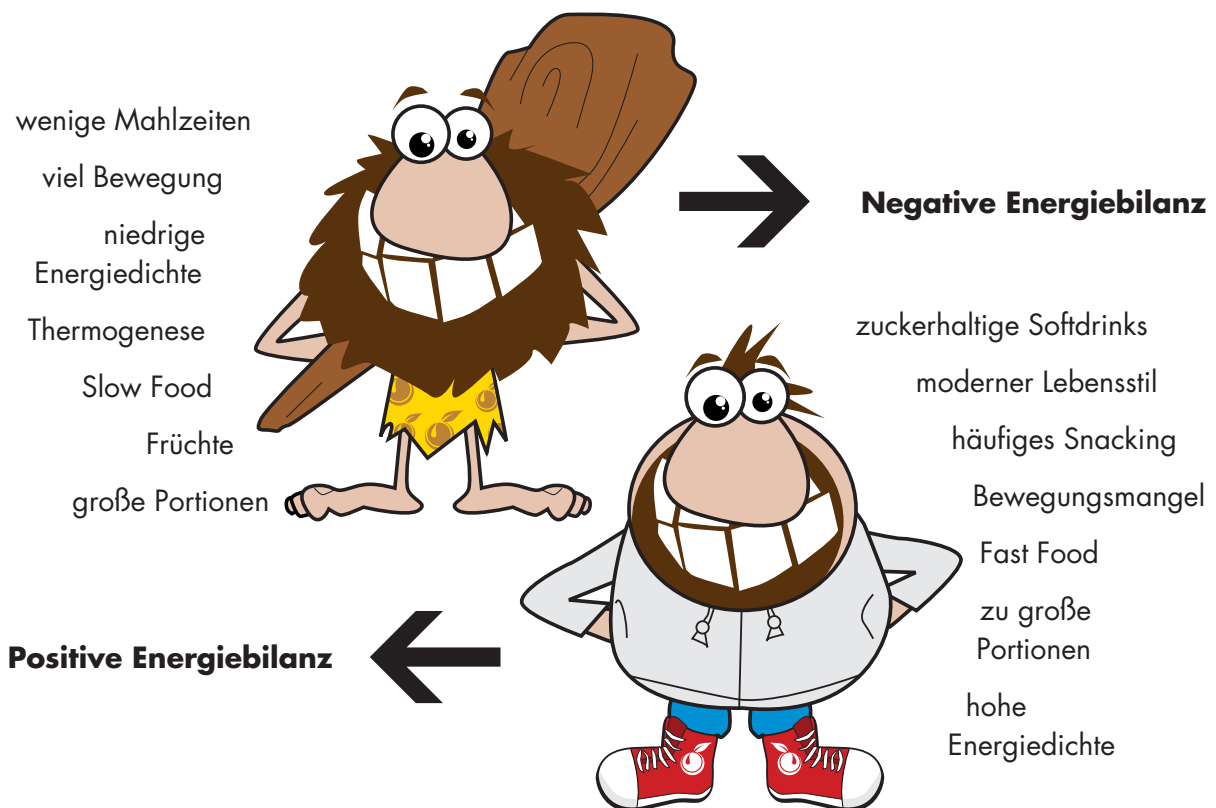


## ALLES EINE SACHE DER BILANZ!

Die Währung für Energie in unseren Lebensmitteln sind Kalorien. Der Körper verwertet die ihm zur Verfügung stehenden Nährstoffe und die dabei freigesetzte Energie wird in Form von Kalorien ausgedrückt. Haben wir einen Überschuss an Energie im Körper, wird diese in unseren Depots gespeichert. Führen wir weniger Energie zu, als wir benötigen oder bewegen wir uns mehr, als wir Energie zuführen, werden Depots abgebaut. Eine klare und einfache Rechnung. Kalorienzählen reicht jedoch nicht aus, denn zu einer bedarfsgerechten Ernährung gehört Ihren Körper mit allen Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen. Deren Zusammensetzung sollte dabei perfekt auf Sie abgestimmt sein.



## Bilanz im Vergleich „Früher“ und „Heute“



## Genetischer Einfluss auf unser Essverhalten

Neben der Programmierung auf Nahrungsknappheit sind noch weitere lebenswichtige Maßnahmen in unserer Genetik verankert. Diese sind in der heutigen Umwelt oft eher kontraproduktiv und machen es uns schwer das Richtige auszuwählen. Bei starkem Süßhunger zum Beispiel wurde „Früher“ (in der steinzeitlichen Ernährung) zu Früchten gegriffen. Heute hingegen greifen wir eher zu Fast Food, wie das Teilchen beim Bäcker oder den Schokoriegel an der Tankstelle.

GENETIK	EVOLUTION	HEUTE
Angeborene Vorliebe für Süßes	Kohlenhydrate zum Überleben nur in reifen Früchten	Reichlich Zucker in vielen Lebensmitteln
Angeborene Vorliebe für Salz (ab dem 4. Monat)	Lebensnotwendiges Mineral Die natürliche Umwelt ist sehr salzarm	Reichlich Salz in vielen Lebensmitteln
Abneigung gegen Bitteres	Bitteres in der Natur ist häufig gefährlich und giftig	Kaffee Konsum (Milch, Zucker, Schwarz?)