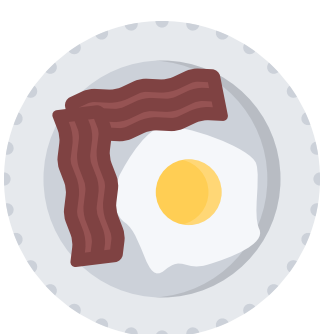
Vibrant Coaching Tipps & Tricks #2

WANN IST DER OPTIMALE ZEITPUNKT FÜR KOHLENHYDRATE?

Mehr unter: www.vibrant-coaching.com

VERZICHTEN SIE AUF KOHLENHYDRATE ZUM FRÜHSTÜCK!

Der Verzehr von Kohlenhydraten zum Frühstück erhöht den Neurotransmitter "Serotonin" - und der macht müde!

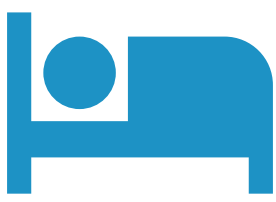


ESSEN SIE FETT UND EIWEISS ZUM FRÜHSTÜCK!

Beide Nährstoffgruppen sättigen, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und steigern die **Konzentrationsfähigkeit**.

ESSEN SIE KOHLENHYDRATE ZUM ABENDBROT UM BESSER ZU SCHLAFEN!

Jetzt brauchen wir "Serotonin" als Vorstufe für das Schlafhormon Melatonin. **Jetzt** ist Zeit für Kohlenhydrate!



WÄHLEN SIE DIE KOHLENHYDRATQUELLE BEWUSST!

Reis, Süskartoffel oder 2 Stück Bitterschokolade sind gut verträglich und enthalten **wertvolle Mikronährstoffe**.

ZUSATZTIPP: VERDIENEN SIE IHRE KOHLENHYDRATE!

Grundsätzlich gilt: Je **mehr** Körperfett und je **weniger** Bewegung, desto **weniger** Kohlenhydrate sollten sie für eine optimale Leistungsfähigkeit essen!