Wie funktioniert die Bioimis-Diät?

Gesunde Ernährung

Vor- und Nachteile der Bioimis-Diät, seit 2010 das innovative und personalisierte Ernährungsprogramm in Italien. Über 35.000 Kunden bestätigen, dass die Bioimis-Methode nicht nur erfolgreich zur Gewichtsabnahme führt, sondern (im Gegensatz zu klassischen Diäten) das erzielte Ergebnis auch beibehalten wird.

Wie funktioniert die Bioimis-Diät?

Im Gegensatz zu anderen Abmagerungskuren gibt es bei der Bioimis-Methode keine quantitativen Einschränkungen der Speisen. Es werden keine Kalorien gezählt, vielmehr wird Wert auf die Eigenschaften der Nahrungsmittel, sowie deren biochemische Reaktion auf den Organismus gelegt. Laut dem Bioimis-Expertenteam, bestehend aus Biologen, Ernährungswissenschaftlern und Ärzten, gibt es keine einheitliche Diät für alle, sondern ein personalisiertes Ernährungsprogramm, welches gezielt auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt wird.

Im Zuge des Bioimis-Ernährungsprogrammes erhält der Kunde einen personalisierten Speiseplan, der genau auf das Zielgewicht und die persönlichen Nahrungspräferenzen abgestimmt ist. Man kann sich dabei satt essen, ohne Kalorien zu zählen. Das Programm ist in zwei Phasen unterteilt: Die erste Phase besteht aus der Gewichtsabnahme. In der zweiten Phase lernt der Kunde in mehreren Schritten, den neuen Lebensstil und den erzielten Erfolg beizubehalten.

Die Vorteile der Bioimis-Diät

- Das Programm ist sehr wirksam. Bei Einhaltung des empfohlenen Speiseplans ist eine Gewichtsabnahme von 4 – 10 kg/Monat möglich.
- Die Tatsache, dass weder Speisen abgewogen noch Kalorien gezählt werden, macht diese Diät besonders angenehm. Außerdem motivieren erste – nach kurzer Zeit – sichtbare

Erfolge zum Weitermachen.

- Ein weiterer positiver Punkt ist, dass jede Person lernt, auf den eigenen Körper zu hören und sich kennenzulernen. Man lernt, die Nahrungsmittel so zu kombinieren, dass Idealgewicht und gewonnene Lebensqualität erhalten bleiben.
- Die veröffentlichten Studienergebnisse sowie die Erfahrungsberichte der begeisterten Kunden belegen, dass die Methode wirksam und immer auf dem neuesten Forschungsstand ist.
- Der wohl wichtigste Aspekt ist, dass es sich um ein Programm handelt, dass mehrere Phasen vorsieht, die neben der Gewichtsabnahme auch den Erhalt des erzielten Erfolges vorsehen.
- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, wie sie das Bioimis-Programm vorsieht, bedeutet auch Gesundheitsförderung und Vorbeugung zahlreicher Pathologien, die durch einen ungesunden Lebensstil entstehen.

Nachteile der Bioimis-Diät

- Wer sich einen schnellen Erfolg durch wunderversprechende, chemische Nahrungsergänzungsmittel erhofft oder eine 7-Tage-Diät möchte, bei der man einige Kilos an Muskelmasse verliert, die man nach einigen Monaten wieder aufbaut, dem wird unser Programm nicht entgegenkommen.

Wollt ihr auf gesunde Weise abnehmen, dann solltet ihr einen Blick in unsere Website http://www.bioimis.com werfen und unsere Bioimis-Diät entdecken.

Frische Nahrungsmittel

© Fotos: Tim Reckmann, Rolf Blanc, Marco Barnebeck (pixelio.de)

Wie schafft man es, mehr Gemüse in seine Ernährung zu integrieren?

Sehr gesund

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere körperliche sowie geistige Gesundheit. Es gibt viele verschiedene Ernährungsformen, doch immer gilt die Regel: man muss ausreichend Gemüse zu sich nehmen. Gemüse versorgt den Körper mit Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen.

Pro Tag sollte man etwa 500 bis 600 Gramm Obst und Gemüse zu sich nehmen, wobei der Anteil des Gemüses eindeutig größer sein sollte. Viele Menschen haben Probleme, diese Menge in ihren Alltag zu integrieren und ausreichend Gemüse zu verzehren. Mit einigen Tipps lässt sich dies allerdings ganz leicht ändern.

Die verschiedenen Gemüsesorten

Viele Menschen denken an Tomaten, Gurken und Karotten, wenn es um Gemüse geht. Dabei ist die Auswahl an verschiedenen Gemüsesorten riesig. Es macht viel Spaß, neue Gerichte

auszuprobieren und dabei mit Gemüse zu arbeiten, das man bisher nicht gegessen hat.

Zucchinis und Auberginen eignen sich perfekt für einen gesunden Auflauf mit einer leckeren Sauce. Auch Spinat kann man in zahlreichen Gerichten verwenden. Wenn er nicht pur auf den Tisch kommt, lieben ihn auch die meisten Kinder.

Weitere Gemüsesorten, die oft vergessen werden, aber eine wahre Bereicherung für die Ernährung darstellen, sind rote Beete, verschiedene Kohlsorten, Avocado, Mais und Kohlrabi.

Ein kleiner Snack für zwischendurch

Jeder kennt es: vor allem am Nachmittag überfällt einen plötzlich ein großer Hunger oder Appetit. Viele Menschen greifen dann zu Schokolade, Chips oder ähnlichen Nahrungsmitteln. Diese liefern dem Körper allerdings nur wenige Nährstoffe und machen auf Dauer nicht satt. Um seinen Bedarf an Gemüse über den Tag zu decken, eignet sich ein kleiner Snack am Nachmittag perfekt. Beispielsweise kann man sich einen Salat mit einem leckeren Dressing zubereiten. Eine weitere Möglichkeit ist ein bunter Rohkost-Teller. Man kann Tomaten, Gurken, Karotten, Sellerie und Kohlrabi aufschneiden und dazu einen gesunden Dip genießen. Der Snack eignet sich auch gut für die Schule, Uni oder die Arbeit.

Gemüse zum Frühstück

Viele Menschen denken bei dem Thema Gemüse automatisch an ein herzhaftes Abendessen. Doch es eignet sich auch hervorragend, um es bereits zum Frühstück zu sich zu nehmen. Besonders beliebt sind an dieser Stelle Smoothies. Man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und nach eigenem Geschmack verschiedene Obst- und Gemüsesorten zusammen pürieren. Ergänzt mit etwas Honig oder Ahornsirup wird daraus ein leckeres Getränk.

Wer am Morgen nicht auf sein herzhaftes Brot verzichten möchte, kann einige Salatblätter sowie Tomaten- und Gurkenscheiben mit dem Belag kombinieren.

Unauffällige Zutat

Wenn man nicht auf seine geliebten Nudeln, den kohlenhydratreichen Reis oder die leckere Pizza verzichten möchte, gibt es auch hier einige Möglichkeiten, das Gemüse zu integrieren. Sicher hat man bereits von den sogenannten Zoodles gehört. Dabei wird eine Zucchini mit einem Spiralschneider in lange Gemüsenudeln geschnitten. Das

funktioniert auch mit Karotten oder Kürbissen.

Der gewöhnliche Reis lässt sich durch Blumenkohlreis ersetzen. Diesen kann man ganz einfach selbst herstellen oder fertig abgepackt kaufen.
Auch bei der Pizza gibt es einige spannende Möglichkeiten. Hier kann das Gemüse nicht nur als Belag, sondern als geheime Zutat im Boden verwendet werden. Durch zerkleinerten Kürbis oder Blumenkohl bekommt der Pizzaboden eine ganz neue Konsistenz und ist gleichzeitig sehr gesund.