



myLINE-Berater in Ihrer Nähe
finden, über 300x in Österreich:
www.myline.at
Gratis-Hotline: 0800 220 810



FASTEN

Ihr Start in ein gesundes Leben

www.myline.at

Besuchen Sie uns auf:



my LINE INHALT

IHRE MÖGLICHKEITEN BEIM MYLINE FASTEN	03
SO FUNKTIONIERT IHR MYLINE FASTEN	04
Fasten mit der myLINE-Basis	05
Fasten mit der myLINE-Basis Vegeta	09
Fasten mit der myLINE-Basis Plus	11
BUNTE GEMÜSE - KREATIVE REZEPTE	15
FASTEN FÜR IHRE LEBER	22
FASTEN FÜR IHREN STOFFWECHSEL	25
FASTEN FÜR DIE GESUNDHEITSVORSORGE	26
FASTEN LIGHT	27
Ihr Intensiv-Tag mit dem myLINE-Starter	28
Ein guter Start in Ihren Tag	30
Ihre Mischkostmahlzeit zu Mittag	31
Ihre Abendmahlzeit	31

IHRE MÖGLICHKEITEN BEIM MYLINE FASTEN

Lebergesundheit verbessern

- ▶ Als wirksame Therapie einer Fettleber
- ▶ Zur Unterstützung der Leberregeneration
- ▶ Um Ihren Stoffwechsel zu optimieren

Stoffwechsel entlasten

- ▶ Um gesund überschüssige Kilos zu verlieren
- ▶ Zur Verbesserung Ihres Hunger- und Sättigungsgefühls
- ▶ In besonderen Lebenssituationen
(z.B. in den Wechseljahren oder bei Schwangerschaftswunsch)

Gesundheitsvorsorge

- ▶ Vor Operationen zur Optimierung des Heilungsprozesses
- ▶ Als Ausgleich nach Urlaub und Feiertagen
- ▶ Als Fastenkur zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden



SO FUNKTIONIERT IHR MYLINE FASTEN

Das myLINE Fasten wird über die Dauer von 2 Wochen durchgeführt.

In dieser Phase können Sie folgende **myLINE-Basis Mahlzeiten** verwenden:

- ▶ myLINE-Basis (mit hochwertigem Milcheiweiß)
- ▶ myLINE-Basis Vegeta (mit Eiweiß aus der Sojabohne)
- ▶ myLINE-Basis Plus (mit Kollagen für Ihre Hautgesundheit)

FRÜHSTÜCK

Ihre gewählte myLINE-Basis
(1-fache Menge)

MITTAG

Ihre gewählte myLINE-Basis
(1,5-fache Menge)
+ Gemüse*
+ 1 TL hochwertiges Öl



ABEND

Ihre gewählte myLINE-Basis
(1-fache Menge)
+ Gemüse*
+ 1 TL hochwertiges Öl



* **Gemüse - keine Kartoffeln / Mais** (z.B. Gemüsesuppe, Grillgemüse, Ofengemüse, Gemüseplatte, Salate, Ofengemüse)

Sie können die unterschiedlichen Basis-Mahlzeiten miteinander kombinieren.

Fasten mit der myLINE-Basis

Die myLINE-Basis ist die wandelbarste myLINE Mahlzeit, weil sie mit unterschiedlichen fettarmen Milchprodukten zubereitet werden kann.

Mit ihr können Sie abwechslungsreiche Shakes, fruchtige Cremes oder pikante Dressings kreieren. Damit wird ihr myLINE Fasten besonders vielfältig.

Zubereitung und Dosierung:

Einfache Dosierung für Frühstück und Abendessen:

2 Messlöffel (ML) myLINE-Basis mit 300 ml fettreduziertem Milchprodukt zubereiten.

1,5-fache Dosierung für mittags:

3 Messlöffel (ML) myLINE-Basis mit 450 ml fettreduziertem Milchprodukt zubereiten.



Mit folgenden Milchprodukten können Sie die myLINE-Basis zubereiten:

- Halbfettmilch (1,5 - 1,8 % Fett)
- Laktosefreie Milch (1,5 - 1,8 % Fett)
- Sojamilch (ungesüßt)
- Naturjoghurt (1 - 1,5 % Fett)
- Naturjoghurt (1,8 % Fett)
- Sojajoghurt natur
- Kefir (1,5 % Fett)
- Buttermilch natur (1 % Fett)
- Topfen (max. 20 % F.i.T.)
- Laktosefreier Topfen (max. 20 % F.i.T.)

Beispiel für Ihr Frühstück

myLINE Cappuccino

(1-fache Dosierung)

- ▶ 2 gehäufte ML myLINE-Basis
- ▶ 300 ml fettarmer Milch
- ▶ Frischer Kaffee

Shaken Sie die Milch mit der myLINE-Basis auf und fügen Sie anschließend frischen Kaffee hinzu.

Für einen besonders positiven Effekt auf Ihre Leber fügen Sie Ihrem Shake noch 15 g Haferkleie hinzu.



Beispiel für Ihr Mittagessen

Bunter Salat mit myLINE Dressing UND myLINE-Topfcreme

(1,5-fache Dosierung)

Bunter Salat mit myLINE Dressing

- ▶ 150 ml fettarmes Joghurt
- ▶ 1 gehäufte ML myLINE-Basis
- ▶ reichlich Gewürze nach Geschmack (Knoblauch, Senf, Kren, Kräuter, Chiliflocken, Paprikapulver, ...)
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Salat nach Belieben (ohne Kartoffeln, Mais, Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- ▶ 1 TL kaltgepresstes Öl

Das Joghurt mit der myLINE-Basis, den Gewürzen, dem Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Salat mit dem Dressing anrichten.



myLINE Topfcreme

- ▶ 100 g Magertopfen
- ▶ 50 ml Wasser
- ▶ 2 gehäufte ML myLINE-Basis
- ▶ 1 myLINE-Geschmacksvariation Pfirsich



Den Topfen mit dem Wasser glattrühren. Die myLINE-Basis und den Geschmack unterheben.

Für einen besonders positiven Effekt auf Ihre Leber fügen Sie Ihrer Creme noch 15 g Haferkleie hinzu.

Beispiel für Ihr Abendessen

myLINE Green Balance Smoothie

(1-fache Dosierung)

- ▶ 2 gehäufte ML myLINE-Basis
- ▶ 150 ml fettarme Milch
- ▶ 150 ml fettarmes Joghurt
- ▶ 1 myLINE-Geschmacksvariation Heidelbeere
- ▶ 1 myLINE-Geschmacksvariation Banane
- ▶ 2 Handvoll frischer Spinat oder Rucola
- ▶ 1 TL kaltgepresstes Öl

Alle Zutaten gemeinsam im Smoothiemaker cremig mixen. Für einen besonders positiven Effekt auf Ihre Leber fügen Sie Ihrem Smoothie noch 15 g Haferkleie hinzu.

Mehr Rezepte finden Sie im myLINE Rezeptheft oder im Newsletter unter www.mylines.at/newsletter.





Fasten mit der myLINE-Basis Vegeta

Die myLINE-Basis Vegeta ist die richtige Mahlzeit für alle, die Ihr Fasten bewusst vegan gestalten oder den Konsum von tierischen Produkten reduzieren wollen.

Durch Sojaprotein als Grundlage enthält diese Mahlzeit natürlicherweise eine große Menge an Phytoöstrogenen, die Beschwerden während der Wechseljahre mindern können.

Zubereitung und Dosierung:

Einfache Dosierung für Frühstück und Abendessen:

2 Messlöffel (ML) myLINE-Basis Vegeta mit 300 ml ungesüßtem, kalziumfreiem Sojadrink im Shaker kräftig aufschütteln.

1,5-fache Dosierung für mittags:

3 Messlöffel (ML) myLINE-Basis Vegeta mit 450 ml ungesüßtem, kalziumfreiem Sojadrink im Shaker kräftig aufschütteln.



Beispiel für Ihr Frühstück

myLINE Soja-Café-Latte

(1-fache Dosierung)

- ▶ 2 gehäufte ML myLINE-Basis Vegeta
- ▶ 300 ml Sojadrink, ungesüßert und kalziumfrei
- ▶ Frischer Kaffee

Sojadrink mit der myLINE-Basis Vegeta aufschütteln und den frischen Kaffee hinzufügen.

Beispiel für Ihr Mittagessen

Als Hauptspeise wählen Sie eine Gemüsemahlzeit aus unseren Gemüserezepten in dieser Broschüre.



Als Dessert empfehlen wir Ihnen den **myLINE-Bananen-Soja-Smoothie** (1,5-fache Dosierung)

- ▶ 450 ml Sojadrink ungesüßert und kalziumfrei
- ▶ 3 gehäufte ML myLINE-Basis Vegeta
- ▶ 1 myLINE-Geschmacksvariation Banane

Alle Zutaten gemeinsam im Shaker aufschütteln. Für einen besonders positiven Effekt auf Ihre Leber fügen Sie Ihrem Shake noch 15 g Haferkleie hinzu.

Beispiel für Ihr Abendessen

myLINE Spinat-Soja-Smoothie

(1-fache Dosierung)

- ▶ 2 gehäufte ML myLINE-Basis Vegeta
- ▶ 300 ml Sojadrink, ungesüßert und kalziumfrei
- ▶ Je 1 myLINE-Geschmacksvariation Heidelbeere und Banane
- ▶ Zwei Hand voll frischer Spinat
- ▶ 1 TL Leinöl

Alle Zutaten gemeinsam im Smoothiemaker cremig mixen.



Fasten mit der myLINE-Basis Plus

Mit der myLINE-Basis Plus können Sie zusätzlich zum Fasteneffekt auch Ihre Hautgesundheit fördern. Das enthaltene bioaktive Kollagen festigt Ihr Bindegewebe, fördert eine gute Narbenheilung und kräftigt Ihren Beckenboden (z.B. nach einer Schwangerschaft). Außerdem werden Fältchen geglättet und die Spannkraft Ihrer Haut erhöht.

Luftig leicht wird das Trinkerlebnis durch die einfache Zubereitung mit Wasser.

Zwei Wochen mit der myLINE Basis-Plus bilden den idealen Start für eine Unterstützung Ihrer Hautgesundheit. Um den optimalen Effekt für Ihre Haut zu erreichen, empfehlen wir die myLINE Basis-Plus weitere 6 Wochen einmal täglich als Mahlzeit zu genießen.

Zubereitung und Dosierung:

Einfache Dosierung für Frühstück und Abendessen:

4 Messlöffel (ML) myLINE-Basis Plus mit 350 ml Wasser im Shaker kräftig aufschütteln.

1,5-fache Dosierung für mittags:

6 Messlöffel (ML) myLINE-Basis Plus mit 525 ml Wasser im Shaker kräftig aufschütteln.



Beispiel für Ihr Frühstück

myLINE Bananen-Zimt-Porridge

(1-fache Dosierung)



- ▶ 4 ML myLINE-Basis Plus
- ▶ 350 ml Wasser
- ▶ Je 1 myLINE-Geschmacksvariation Banane und Schokolade
- ▶ 3 EL Haferkleie
- ▶ Zimt

Das Wasser erhitzen. Die myLINE-Basis Plus mit den Geschmacksvariationen ins heiße Wasser einrühren. Die Haferkleie unterrühren und mind. 10 Minuten quellen lassen. Mit Zimt abschmecken.

Beispiel für Ihr Mittagessen

myLINE Red-Velvet-Drink

(1,5-fache Dosierung)

- ▶ 525 ml Wasser
- ▶ 6 ML myLINE-Basis Plus
- ▶ Ca. 300 g gekochte, rote Rüben
- ▶ 2 myLINE-Geschmacksvariationen Heidelbeere
- ▶ Ingwerpulver
- ▶ 1 TL Leinöl

Das Gemüse mit dem Wasser, der myLINE-Basis Plus, dem Geschmack, dem Leinöl und dem Ingwer in einen Smoothiemaker geben und cremig mixen.

Für einen besonders positiven Effekt auf Ihre Leber fügen Sie Ihrem Shake noch 15 g Haferkleie hinzu.



Beispiel für Ihr Abendessen

Als Hauptspeise wählen Sie eine Gemüse-mahlzeit aus unseren Gemüserezepten in dieser Broschüre.

Als Dessert empfehlen wir Ihnen den

myLINE Chai-Latte

(1-fache Dosierung)

- ▶ 4 ML myLINE-Basis Plus
- ▶ 350 ml Wasser
- ▶ 1 Teebeutel Chai-Tee
- ▶ 1 Prise Zimt

Den Tee im heißen Wasser ziehen lassen. Im Anschluss die myLINE-Basis Plus und den Zimt mit einem Schneebesen einrühren. Für einen besonders positiven Effekt auf Ihre Leber fügen Sie Ihrem Shake noch 15 g Haferkleie hinzu.





BUNTES GEMÜSE – KREATIVE REZEPTE

Mittags und abends ergänzen Sie Ihre gewählten myLINE-Basis Mahlzeiten um eine Portion Gemüse mit ca. 300 g. Die im Gemüse enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wirken sich besonders positiv auf Ihre Gesundheit aus: Sie können das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfälle und Krebserkrankungen reduzieren.

Probieren Sie zum Beispiel folgende Gemüsevariationen aus



Schnelles Ofengemüse

Zutaten für eine Portion:

- ▶ Ca. 300 g Gemüse der Saison (z.B. Paprika, Tomaten, Zwiebel, Zucchini, Melanzani)
- ▶ Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Oregano, Majoran)
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unter-Hitze vorheizen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten garen. Das Gemüse sollte noch bissfest sein. Vor dem Servieren das Gemüse mit dem Öl beträufeln mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.



Bunte Gemüsepfanne

Zutaten für eine Portion:

- ▶ Ca. 300 g Gemüse der Saison (z.B. Paprika, Tomaten, Zwiebel, Zucchini, Melanzani)
- ▶ Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Oregano, Majoran)
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ Salz, Pfeffer

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse unter Rühren in 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Wenn das Gemüse bissfest ist, die gehackten Kräuter zufügen und weitere 3 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Herzhafte Gemüsesuppe

Zutaten für eine Portion:

- ▶ Ca. 300 g Gemüse der Saison (z.B. Karotten, Sellerie, Zwiebel, Lauch, Brokkoli)
- ▶ 400 ml Gemüsebrühe
- ▶ 1 Bund Suppengrün
- ▶ 1 TL Rapsöl
- ▶ Salz, Pfeffer, Knoblauch

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Suppengrün waschen und fein hacken. In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Das Gemüse und das Suppengrün hinzufügen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Gemüse sollte vor dem Servieren noch eine bissfeste Konsistenz haben. Zum Schluss das Öl unter die Suppe mischen und mit den Gewürzen abschmecken.



Griechisches Gemüse aus dem Ofen

Zutaten für eine Portion:

- ▶ Ca. 300 g Gemüse der Saison (z.B. Paprika, Tomaten, Zwiebel, Zucchini, Melanzani)
- ▶ Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Oregano, Majoran)
- ▶ ca. 100 ml passierte Tomaten
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer

Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Die passierten Tomaten in eine Auflaufform geben. Gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer untermischen. Nun das Gemüse fächerartig in die Form schichten. Sobald die Form voller Gemüse ist, salzen und pfeffern, das Olivenöl darüber träufeln und den Oregano darüber streuen. Das Gemüse bei 180°C ca. 25 Minuten im Backrohr überbacken lassen.



Italienische Bowl

Zutaten für eine Portion:

- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ Eine Handvoll Cocktailtomaten
- ▶ Eine Handvoll Rucola
- ▶ Eine halbe Zucchini
- ▶ Frischer Basilikum, gehackt
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 TL Olivenöl
- ▶ 1 EL Balsamico-Essig
- ▶ Salz

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel den Rucola mit dem restlichen Gemüse vermischen. Das Olivenöl mit Salz und Balsamico vermischen und über den Salat geben. Zum Schluss den gehackten Basilikum über den Salat streuen.



Wurzelgemüsesalat

Zutaten für eine Portion:

- ▶ 1 Karotte, geschält
- ▶ 1 Pastinake, geschält
- ▶ 1 Fenchelknolle
- ▶ 1 Handvoll frischer Spinat
- ▶ Saft einer halben Zitrone
- ▶ 1 TL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 EL frische Minze, gehackt



Karotte und Pastinake mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Fenchelknolle in dünne Streifen schneiden. Das Grün vom Fenchel aufbewahren. Alles zusammen mit dem Spinat in eine Schüssel geben und vermengen.

Für das Dressing Zitronensaft und Olivenöl vermischen, dann das Salz, den Pfeffer und die gehackte Minze einrühren. Den Wurzelgemüsesalat mit dem Dressing servieren und mit etwas Fenchelgrün bestreuen.

Bunter Blattsalat der Saison

Zutaten für eine Portion:

- ▶ 1 Hand voll Blattsalat (gemischt)
- ▶ 1 Handvoll Gemüse der Saison (z.B. Tomaten, Spargel, Radieschen, Paprika, Gurken, Zwiebel)
- ▶ 1 TL Olivenöl
- ▶ 1 EL Essig
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Dille, Basilikum, Petersilie)



Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aus Öl, Essig, Gewürzen und Kräutern eine Marinade mischen und über den Salat geben.



Asiatische Gemüsesuppe

Zutaten für eine Portion:

- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 TL frischer Ingwer
- ▶ Zitronengras
- ▶ 2 Karotten
- ▶ 1/2 Stange Lauch
- ▶ 1 Paprika
- ▶ 250 ml Gemüsebrühe
- ▶ 1 EL Sojasprossen
- ▶ Je 1 TL Sojasauce und Sojaöl

Knoblauch und Ingwer schälen, Zitronengras putzen, waschen und alles sehr fein hacken. Karotten, Paprika und Lauch klein schneiden. Sojaöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Zitronengras darin 1 Minute garen. Dann das Gemüse hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt für 10 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Zum Schluss mit Sojasauce abschmecken und mit Sojasprossen servieren.



FASTEN FÜR IHRE LEBER

So wirkt das Fasten auf Ihre Leber

- ▶ Sie bauen gezielt Fett in Ihrer Leber ab
- ▶ Sie unterstützen Ihre Leber, sich zu regenerieren
- ▶ Sie senken Ihren Blutzuckerspiegel
- ▶ Sie optimieren Ihren Leberstoffwechsel

Mit folgenden Tipps können Sie Ihre Lebergesundheit noch gezielter unterstützen:

- ▶ Ergänzen Sie Ihre myLINE-Mahlzeit morgens, mittags und abends mit je 15 g Haferkleie. Diese ist besonders reich am Ballaststoff Beta-Glucan, der eine cholesterin-senkende Wirkung hat.
- ▶ Salate mit Bitterstoffen (z.B. Radicchio, Endivie, Löwenzahn) fördern die Entgiftungsfunktion Ihrer Leber.
- ▶ Nahrungsergänzungsmitteln mit Mariendistel haben eine leberstärkende Wirkung.
- ▶ Ein altes Hausmittel zur Leberstärkung ist der Leberwickel, bei dem eine feucht-heiße Kompresse auf den rechten Oberbauch/ Rippenbogen gelegt wird. Darauf kommt eine Wärmflasche, die mit einem Handtuch oder einer Wolldecke abgedeckt wird. Der Leberwickel bleibt für ca. 20 Minuten am Körper und wird am besten abends zur Unterstützung der Entgiftungsfunktion und Entspannung aufgelegt.

AUFGABEN DER LEBER

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan und übernimmt eine Vielzahl von Funktionen in Ihrem Körper:

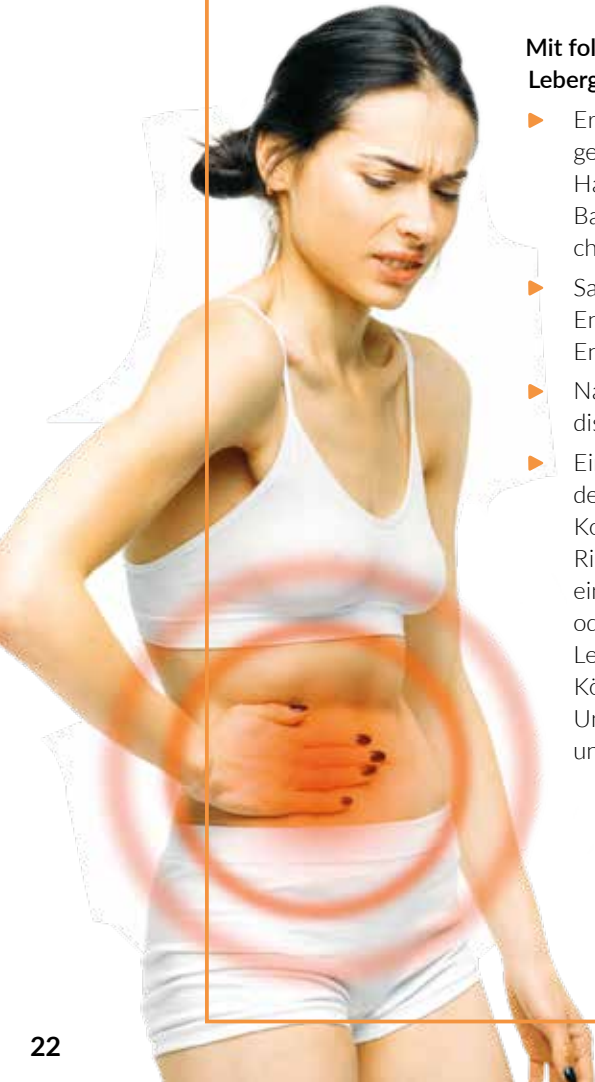
- ▶ Beteiligung an der Blutzuckerkontrolle
- ▶ Herstellung von Cholesterin und Gallensäuren
- ▶ Abbau und Umbau von Fettsäuren und Eiweißstoffen
- ▶ Filterfunktion und Entgiftung von Alkohol und Medikamenten

ENTSTEHUNG & DIAGNOSE DER FETTLER

Ein ungesunder Lebensstil mit kohlenhydrat- und fettreicher Ernährung sowie Bewegungsmangel führen zur Verfettung der Leber – der sogenannten Fettleber. Es kommt zur Beeinträchtigung der Leberfunktionen. Diese führt oft nur zu unspezifische Beschwerden, wie z.B. Abgeschlagenheit. Daher bleibt die Fettleber meist lange unentdeckt.



Zur Diagnose der Fettleber findet der Fettleber-Index (FLI) Anwendung. Dieser wird mittels BMI, Taillenumfang, Triglyceriden und Gamma-GT berechnet und zeigt sehr zuverlässig, ob die Leber verfettet ist.





FASTEN FÜR IHREN STOFFWECHSEL

Wenn Sie eine leichte Gewichtsreduktion anstreben, vorsorglich Ihre Gesundheit erhalten möchten oder erhöhte Blutfette haben, können Sie mit dem myLINE Fasten Ihren Stoffwechsel ankurbeln.

Möglich sind bis zu 3 kg Gewichtsverlust in den 2 Intensiv-Fastenwochen. Ihr Blutzuckerspiegel wird sich normalisieren und Ihr Blutdruck kann sinken.

Unterstützende Maßnahmen zusätzlich zum myLINE Fasten können sein:

- ▶ Achten Sie auf eine Flüssigkeitszufuhr von mind. 2,5 l täglich. Idealerweise greifen Sie dabei auf (Mineral-) Wasser, Wasser mit Kräutern / Zitrone oder ungesüßte Tees zurück.
- ▶ Bleiben Sie bei 3 Mahlzeiten täglich. Zwischenmahlzeiten (auch Obst und Fruchtsäfte) stoppen Ihre Fettverbrennung.
- ▶ Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel zusätzlich mit Bewegung an. Optimal sind 20-60 Minuten Ausdauertraining (Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Wandern etc.) zwei- bis dreimal die Woche in Kombination mit zweimaligem Krafttraining wöchentlich (Thera-Band, Fitnesscenter, Zirkeltraining etc.).



FASTEN FÜR DIE GESUNDHEITS-VORSORGE

Unregelmäßige Essenszeiten, ständiges Snacken statt ausgewogenen Mahlzeiten und eine einseitige Ernährung können sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken.

Regelmäßige Fastenkuren helfen, Ihre Gesundheit zu erhalten. Entscheiden Sie sich 3 Mal im Jahr für eine Fastenkur, so wirken sich diese positiv auf eine Veränderung bestehender Verhaltensmuster aus.

Durch die hochwertige Zusammensetzung der myLINE-Basis Mahlzeiten erhält Ihr Körper eine optimale Nährstoffversorgung.

Nach den 2 Intensiv-Fastenwochen spüren Sie bewusster Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl und können körperliche Bedürfnisse noch stärker wahrnehmen.

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden zusätzlich mit folgenden Tipps:

- ▶ Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung. Ihr Körper braucht Zeit, um sich zu erholen und zu regenerieren. Achten Sie auf ausreichend Schlaf – ideal sind sieben bis acht Stunden.
- ▶ Nutzen Sie die Kraft der Kräuter. Eine entspannende Wirkung haben Tees aus Melisse, Lavendel und Johanniskraut.
- ▶ Probieren Sie es einmal mit Yoga, Pilates, Meditation oder ausgedehnten Spaziergängen in der Natur, um Ihr Bewusstsein zu schärfen.

FASTEN LIGHT

Sie haben Ihr Intensiv-Fasten erfolgreich durchlaufen oder möchten eine längere Fastenphase durchführen? Starten Sie nun sanft in Ihren neuen, gesunden und bewussten Alltag mit dem myLINE Fasten light über 4-6 Wochen.

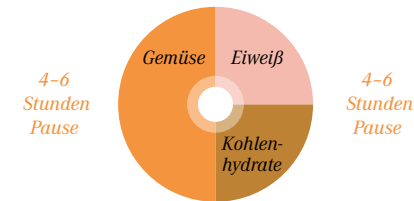
1X PRO WOCHE INTENSIVTAG:

Trinken Sie 5x am Tag, im Abstand von 3 Stunden den myLINE-Starter:



6X PRO WOCHE FASTEN-TAG:

Die restlichen 6 Tage essen Sie 3 Mahlzeiten: Morgens ein Haferfrühstück, mittags eine ausgewogene Mischkostmahlzeit und abends eine myLINE-Mahlzeit.



Ihr Intensiv-Tag mit dem myLINE-Starter

Zubereitungsempfehlung für den myLINE-Starter:
200 ml Wasser in den myLINE-Shaker leeren, danach 3 ½ gestrichene ML myLINE-Starter begeben und aufschütteln.

Alternativ können Sie den myLINE-Starter auch in einen zubereiteten, überkühlten Tee Ihrer Wahl einrühren.

Wir empfehlen an den Intensiv-Tagen eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2,5 bis 3 Liter kalorienarme Flüssigkeit (Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, Kaffee mit wenig Milch).

Verzichten Sie an diesem Tag auf körperliche Anstrengung und Sport und gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung.



Ein guter Start in Ihren Tag

Ein ausgewogenes Frühstück füllt Ihre leeren Energiespeicher wieder auf und bringt viel Schwung für die Herausforderungen des Alltags. Eine gesunde Auswahl an Lebensmitteln ist entscheidend, um Ihre Leber und Ihren Stoffwechsel zu unterstützen.

Wählen Sie Ihr gesundes Frühstück:

Haferfrühstück

200 ml Wasser zum Kochen bringen, 50 g Haferflocken einrühren und quellen lassen. 1 EL Nüsse/Leinsamen/Chiasamen dazugeben. Das Haferfrühstück mit 100 g Magertopfen oder 200 g eiweißreichem Joghurt und eventuell 100 g Beeren verfeinern.

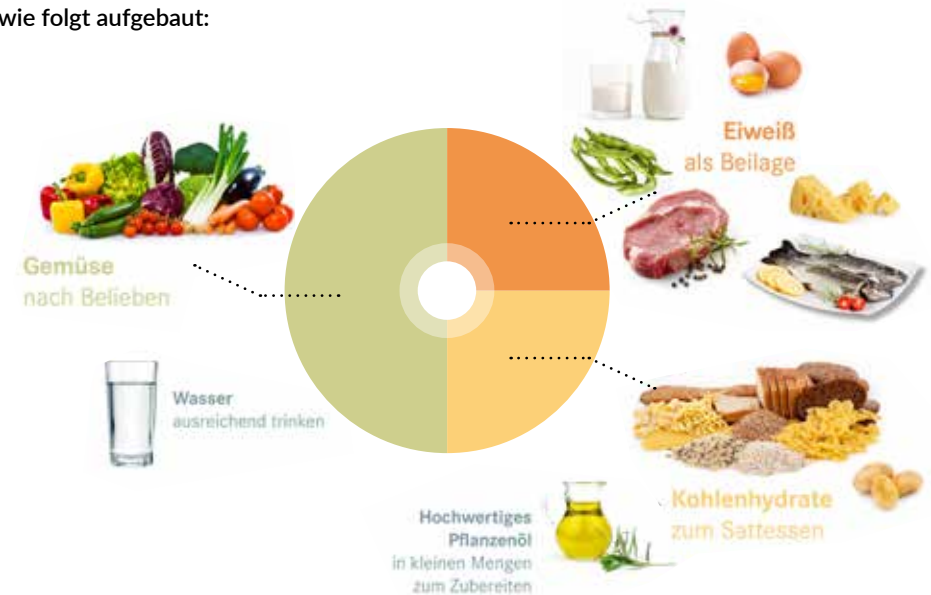
Herzhaftes Frühstücksbrot

- ▶ 100 g Roggensauerteigbrot oder Vollkornbrot
- ▶ 50 – 100 g Hüttenkäse
- ▶ Frischkäse fettreduziert
- ▶ Topfenaufstrich oder veganer Aufstrich
- ▶ frisches Gemüse



Ihre Mischkostmahlzeit

Idealerweise sind Ihre Mischkostmahlzeiten-Teller wie folgt aufgebaut:



Füllen Sie Ihren Speiseteller zu einem Viertel mit Eiweiß (z.B. Eier, Milchprodukte, Bohnen, Erbsen, Linsen, Fisch, Fleisch) und zu einem Viertel mit Kohlenhydraten (z.B. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Gebäck).

Die Hälfte Ihres Tellers sollte mit Gemüse befüllt sein. Greifen Sie am besten zu saisonalem und regionalem Gemüse, denn dieses ist besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Die genauen Mengen an Kohlenhydraten und Eiweiß bespricht Ihr myLINE Ernährungsexperte mit Ihnen, je nachdem welches Gesundheitsziel Sie verfolgen.

Ihr Abendessen als gelungener Tagesausklang

Abends bereiten Sie sich eine myLINE-Basis Mahlzeit zu. Dabei können Sie zwischen der myLINE-Basis, myLINE-Basis Vegeta und myLINE-Basis Plus wählen. Köstliche Rezeptideen dazu finden Sie auf den vorangegangenen Seiten und im myLINE Newsletter.

www.mylines.at/newsletter