BONUS CHECKLISTE

NIE MEHR VERZICHTEN

LECKERE SNACKS
GESUNDE ALTERNATIVEN
EINFACHE ZUTATEN

PRIMAL ACADEMY

PRIMAL ACADEMY

BONUS CHECKLISTE

NIE MEHR VERZICHTEN

LECKERE SNACKS
GESUNDE ALTERNATIVEN
EINFACHE ZUTATEN

PRIMAL ACADEMY

HIER FINDEST DU EINE ÜBERSICHT VON ALTERNATIVEN ZU BESTIMMTEN LEBENSMITTELN

Die Kunst liegt nämlich nicht im Verzicht, sondern in der Kreativität gesunde Alternativen zu finden. Ernährung sollte nie anstrengend sein - und hiermit erleichterst Du Dir die Ernährungsumstellung.

VERMEIDEN!	WARUM?	STATTDESSEN!
Soja & Sojasauce	Phytoestrogenen (stört den Hormonhaushalt), Lektine (können rote Blutkörper verklumpen), Proteasehemmer (Stört die Funktion von Enzymen)	**COCONUT AMINOS**
Brot	Hohe glykämische Last, führt zur Schwächung sowie Entzündung des Verdauungstraktes, dadurch Schwächung der Immunbarrieren des Darm, der Lunge und des Gehirns	**PALEOBROT** (http://primal-academy.de/darmoptimierung/paleobrot)
Reis	Hohe glykämische Last, führt zur Schwächung sowie Entzündung des Verdauungstraktes, dadurch Schwächung der Immunbarrieren des Darm, der Lunge und des Gehirns	**BLUMENKOHLREIS** (http://primal-academy.de/darmoptimierung/blumenkohlreis)
Milch	Enthält wachstumsfördernde Faktoren (IGF-1), welche zu einer verstärkten Zellteilung führen als auch eine Vermehrung der Fettzellen anregt	**KOKOSMILCH / MANDELMILCH / REISMILCH**
Müsli	Hat einen hohen Anteil an Weizen, welcher Substanzen enthält, die für deine Darmgesundheit schädlich sind	**GERASPELTE NÜSSE, TROCKENOBST MIT GE-SCHROTETEN LEINSAMEN & MANDELMILCH**
Müsliriegel	Enthält viel industriellen Zucker als diverse Binde- und Zusatzmittel die sich schädlich auf deine Darmgesundheit auswirken	**CLEANE RIEGEL – GLUTENFREI & OHNE INDUSTRIELLEN ZUCKER** (z.B. Die Kraft des Urstromtals)
Eiweißriegel	Die Süßstofffe und Emulgatoren verdrängen deine guten Darmbakterien	**JERKY + HANDVOLL NÜSSE**
Pfannkuchen mit Weizenmehl	Die Gliadine im Weizen zerstören deine Tight Junctions (Darmschranken)	**PFANNKUCHEN MIT KOCHBANANENMEHL ODER KOKOSMEHL**
Spaghetti / Nudeln	Die Gliadine im Weizen zerstören deine Tight Junctions (Darmschranken)	**REISNUDELN VOM ASIATEN / ZUCCHININUDELN** (mit dem Spiralschneider)
Kekse	Die Gliadine im Weizen zerstören deine Tight Junctions (Darmschranken)	**KOKOSKEKSE**
Ketchup	Der Zucker ernährt die schlechten Bakterien wie z.B. Streptokokken	**SELBSTGEMACHTER KETCHUP** (http://primal-academy.de/darmoptimierung/ketchup)
Mayonnaise	Die schlechten Transfette führen zu Entzündungsprozessen an den Darmwänden	**SELBSTGEMACHTE MAYONNAISE** (http://primal-academy.de/darmoptimierung/mayo)
Chips	Die schlechten Transfette führen zu Entzündungsprozessen an den Darmwänden	**GRÜNKOHL CHIPS**
Crackers	Weizen + schlechte Fette entzünden die Darmschleimhäute	**SELBSTGEMACHTE KRÄUTER–CRACKERS**
Käse	Die Caseine verkleben die Darmzotten. Diese sind zuständig für die Aufnahme von Nährstoffen	**SELBSTGEMACHTER MANDELKÄSE**
Pizza	Pizza enthält alle Komponenten die deine Darmgesundheit in die Knie zwingen	**BLUMENKOHLPIZZA** (http://primal-academy.de/darmoptimierung/blumenkohlpizza)
Dinkel / Buchweizen Quinoa / Amaranth	Enthalten Lektine, Saponine und Phytinsäure - das sind alles Stoffe, welche die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen behindert	**WURZELGEMÜSE & MARONEN**
Kartoffel	Enthält Saponine, diese heften sich an die Darmzellen an und reißen partikel raus	**SÜSSKARTOFFEL**
Feisch aus Massentierhaltung	Tiere die nicht artgerecht gehalte werden, bringen ein schlechtes Omega 6 : Omega 3 sowie grammnegative Bakterien mit. Das alles aktiviert das Immunsystem und fördert Entzündungsprozesse	**FLEISCH AUS ARTGERECHTER HALTUNG**
Eier aus Bodenhaltung	Entält mehr Omega 6 als Omega 3, diese Disbalance begünstigt Entzüdungen	**BIO–EIER**
Süßstoffe	verdrängen die guten Darmbakterien	**MANUKA ODER DUNKLER WALDHONIG**

PRIMAL ACADEMY

BEGLEITMATERIAL
DARMOPTIMIERUNG 3.0

Primal State Performance GmbH
Prinz–Eugen–Straße 17A
13347 Berlin
030 63915199
briefkasten@primal–state.de

URHEBERRECHTSHINWEISE

Copyright © 2018 Primal State Performance GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Begleitmaterials „Darmoptimierung“ ist urheberrechtlich geschützt.

Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum.
Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Begleitmterials wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Begleitheft ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Begleitheft Empfehlungen für Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, u.ä., für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird.
Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Dieses Begleitheft wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder qualifizierten Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Käufer des Kurses und Leser des Begleitheftes, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus dem Kurs und diesem Begleitheft lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems.
Indem Sie sich entscheiden, die auf der primal–academy.de und primal–state.de – Website und in diesem Begleitheft enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.