

TB12 Facts:

rank & schlank zusammen mit Flo Kerschner



Kein Zucker, kein weißes Mehl, kein Alkohol und auch kein Salz (wenn dann nur rosa Himalaya Salz)

kein erhitztes Olivenöl; anbraten nur mit Kokosöl

keine nachtschatten Gemüse!
Paprika, Pilze, Auberginen, Tomaten

Obst nur einzeln essen, nicht in Kombination mit anderen Lebensmitteln. Obst wird schnell verdaut, andere Lebensmittel brauchen deutlich länger

80% pflanzliche Ernährung - 20% Protein (Hühnchen, rohes Fleisch)

nur kleine Portionen!

Man soll sich nur bis 75% vollessen; in diesem Moment ist man nicht voll, aber in 30 Minuten fühlt es sich so an

maximal 2 Tassen Kaffee

5 Liter Wasser am Tag

Keine Milch und auch keine Milchprodukte

Nur gesunde Snacks sind erlaubt wie Nüsse, Obst oder Hummus

3 Stunden vor dem Schlafen gehen nichts mehr essen