

# SKINNY & YOU

DEIN RATGEBER  
ZUM SKINNY  
TEATOX  
PROGRAMM

Nº  
01|02

*Living Light*





DE-ÖKO-070  
EU-NICHT-EU-LANDWIRTSCHAFT  
EU-NON-EU-AGRICULTURE



## SKINNY & YOU

### DAS SKINNY TEATOX PROGRAMM

Für unser Programm braucht es Motivation und Disziplin. Dies lässt sich einfach umsetzen und hilft Dir, Deine Ziele zu erreichen. Auf den ersten Seiten findest Du hierzu eine kurze Zusammenfassung.

Unser Programm: ab S. 4  
Die Tees: ab S. 6  
Ernährungsplan: ab S. 8  
Fitnessplan: ab S. 10  
How To Get Started: ab S. 12

### ERNÄHRUNG UND REZEPTE

Eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung ist fester Bestandteil unseres Skinny Teatox Programms. Unsere Raw Food Köchin Lisa Müller hat für Dich passende Rezepte zusammengestellt, die schnell und einfach zuzubereiten sind, wie z.B. Smoothies, Snacks oder kreative Mahlzeiten.



Do's & Don'ts: ab S. 14  
Infused Water & Smoothies: ab S. 24  
Frühstück: ab S. 32  
Snacks: ab S. 40  
Hauptmahlzeiten: ab S. 48

### FITNESS UND SPORT

Ausreichend Bewegung und Fitnessübungen runden Dein Sportprogramm ab. Unsere Fitnessexperten stellen Dir verschiedene Sportarten vor, mit denen Du sofort starten kannst. Neben Übungen für Zuhause haben wir für Dich effektive Sportarten herausgesucht, die nicht nur gut für Deine Fitness und Dein Wohlbefinden sind, sondern auch total Spaß machen.



Sportarten: ab S. 58  
Bauch- und Poübungen: ab S. 62  
Yoga Übungen: ab S. 64

## Lieber Teefreund,

willkommen in der Welt von TEATOX. Wir stehen für hochqualitative, einzigartige Bio-Tees als Begleiter eines nachhaltigen Lebensstils und teilen die Überzeugung, dass sich menschliches Wohlbefinden aus dem Einklang von Körper, Geist und Seele ergibt.

Dieses philosophische Bestreben in die moderne Gegenwart zu übertragen, haben wir uns zum Ziel gesetzt. Zusätzlich entwickeln wir mit Experten zu jedem unserer Wohlfühl-Tees Programme, die Dich auf dem Weg zu Deinem neuen Ich begleiten.

Unser Skinny Teatox Programm besteht aus einem Morgen- und Abendtee, die eine ausgewogene Routine für Deinen Alltag schaffen. Hinzu kommt der SKINNY&YOU Ratgeber, der Dich mit Ernährungstipps, Fitnessinspiration und abwechslungsreichen Rezeptvorschlägen unterstützt.

Bei unseren Tees achten wir immer auf die beste Qualität. So verwenden wir nur Zutaten im Grobschnitt und differenzieren uns von den meisten Teesorten, indem wir keinerlei Aromen oder jegliche Zusätze benutzen.

Unsere Kunden sind begeistert von der Qualität und geben uns tolles Feedback. Es ist erstaunlich, wozu eine bewusste Lebensweise verhelfen kann! Wir freuen uns schon auf deine Erfahrungen.

Wir wünschen Dir viel Spaß mit Deinem Skinny Teatox Programm!



Michael & Felix

*Du hast noch weitere Fragen? Wir beantworten sie Dir gerne.  
Persönlich am Telefon von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr  
unter +49 30 220 12 45 10  
oder per Email: [service@teatox.de](mailto:service@teatox.de)*



# DEIN SKINNY TEATOX PROGRAMM

*Unser Skinny Teatox Programm besteht aus drei Bausteinen: unseren Morgen- und Abendteemischungen sowie dem für Dich entwickelten Ernährungs- und Fitnessplan. Wir sind uns sicher, Du wirst begeistert sein!*

*Tipp: Achte auf Deine Ernährung. Ab Seite 14 findest Du wichtige Tipps rund um Deine Ernährung und unsere Do's & Don'ts.*

## TEE ANWENDUNG:

Unsere Tees bilden den Grundstein des Skinny Teatox Programms. Während der Skinny Morning aus Yerba Mate, Sencha Grüntee, Goji Beeren und vielen weiteren Kräutern und Früchten besteht, machen den Skinny Night Rooibos, Pfefferminze, Hibiskusblüten und viele weitere Kräuter zu einer wohlschmeckenden Teemischung.



*Täglich morgens etwa 20 Minuten vor dem Frühstück eine Tasse Skinny Morning Tee.*



*Täglich abends eine Tasse Skinny Night Tee vor dem Schlafengehen.*



## ERNÄHRUNGSPLAN:



Bei unserem Programm sollst Du nicht auf Essen verzichten! Unsere Experten haben einen Ernährungsplan frei von Schadstoffen der alltäglichen Ernährung zusammengestellt. Auf Seite 8 findest Du den Ernährungsplan und ab Seite 32 stellen wir Dir eine Vielzahl an Rezepten vor.



## FITNESSPLAN:



Während des Skinny Teatox Programms empfehlen wir Dir täglich leichte Aktivitäten wie Yoga, Schwimmen oder Spaziergänge, um Deinen Stoffwechsel anzuregen. Das richtige Programm hierfür stellen wir Dir ab Seite 58 mit verschiedenen Fitnessrends und Sportarten vor, die nicht nur effektiv sind, sondern auch Spaß machen.





# SKINNY MORNING

ORGANIC GREEN TEA WITH MATE

Das Skinny Teatox Programm besteht aus zwei Tees: Dem Morgen- und dem Abendtee. Beide Tees sind durch ihre individuelle Zusammensetzung einzigartige Kräuterteemischungen. Am Morgen unterstützen Dich südamerikanischer Matetee und japanischer Sencha. Die Gojibeere ist ein bekanntes Superfood, Brennnesselblätter und Löwenzahnkraut sind bekannt aus der Naturheilkunde.



## ZUBEREITUNG:

- 1 TL Tee in einen Teebeutel oder Teeei füllen
- mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen
- 5-7 Minuten ziehen lassen
- am besten vor dem Frühstück genießen



1TL/250 ml



100°C

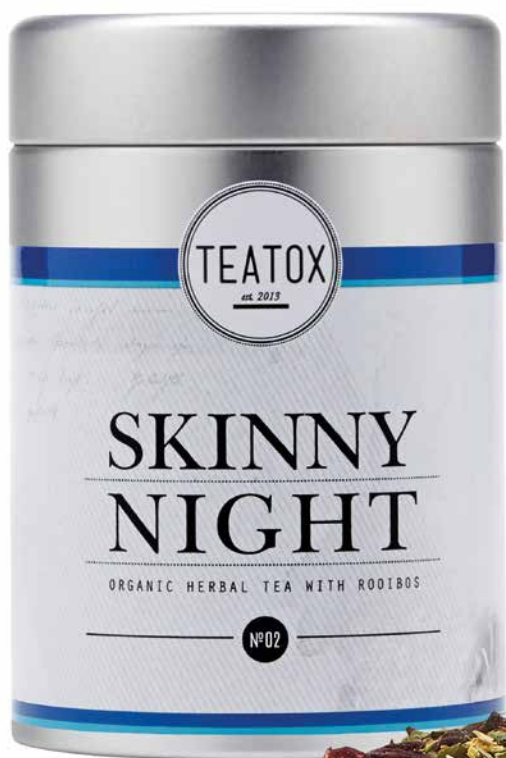


5-7 min

# SKINNY NIGHT

ORGANIC HERBAL TEA WITH ROOIBOS

Den Skinny Night haben wir für Dein tägliches Ritual vor dem Schlaf entwickelt. Melissenblätter und die frische Pfefferminze bilden die Grundlage des Tees. Rooibos gibt dem Tee eine dezente Süße. Schafgarbe und Holunderblüten runden den Tee ab.



## ZUBEREITUNG:

- 1 TL Tee in einen Teebeutel oder Teeei füllen
- mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen
- 5-7 Minuten ziehen lassen
- und vorm Schlafen gehen genießen



1TL/250 ml



100°C



5-7 min

# ERNÄHRUNGSPLAN

*Dieser Ernährungsplan soll Dir während des Skinny Teatox Programms dabei helfen, auf ungesunde Speisen zu verzichten und stattdessen neue, einfache und gesunde Rezepte auszuprobieren, die gemeinsam mit unseren TEATOX Tees für einen optimalen Ablauf sorgen.*

## 1/ FRÜHSTÜCK

*Der Start in den Tag, der uns mit Energie und Nährstoffen versorgt.*

- eine Tasse Skinny Morning Tee
- Smoothie (ab S. 26)
- Chiapudding  
+ Mandelmilch & Früchte
- Omelette  
+ Avocado & Tomaten
- Glutenfreier Toast  
+ süße|herzhafte Toppings
- Superfood Porridge (S. 39)
- Obstsalat mit Nüssen & Kokos



## 2/ ABENDESSEN

*Gemüse und Eiweiß am Abend sind ideal.*

- Ofenkartoffel  
+ Gemüse Toppings & Cashewcreme
- Maisküchlein (S. 55)
- Gebratener Fisch  
+ Salat & Guacamole
- Low-Carb Pizza (S. 52)
- Zucchini Spaghetti (S. 53)  
+ Matcha - Basilikum Pesto
- Süßkartoffelsticks  
+ Dip & Salat (S. 57)
- eine Tasse Skinny Night Tee

## 3/ MITTAGESSEN

*"Keep it simple" und iss was schnelles und leichtes.*

- Salat  
(z.B. Grapefruit Salat S. 56)
- Frittata (S. 51)  
+ grüner Salat
- Glutenfreies Sandwich  
+ Gemüse & Hummus
- Suppe  
(z.B. Kürbissuppe S. 50)
- Quinoa Salat (S. 54)







## 4/ SNACKS

*Schnell und einfach*

- Apfelringe mit Mandelmus + Superfood Toppings
- Powerballs (S. 42)
- Hummus mit Gemüsesticks
- Chai Latte
- Banane mit Erdnussbutter
- Avocado mit Tomate & Feta

## 5/ SWEETS

*Alternativen gegen den Heißhunger auf Süßes.*

- Dunkle Schokolade (mind. 60%)
- Matcha-Bananen Eis (S. 45)
- Schokoladen Mousse (S. 44)
- Joghurt-Honig Creme + frische Früchte
- salziges Popcorn
- Matcha Latte

## DO'S



Stilles Wasser  
2-3 Liter über den Tag verteilt trinken



Wasser  
z.B. angereichert mit frischen Kräutern & Früchten ab S.24



Smoothies  
die besten Smoothie Rezepte ab S. 26



Gemüse  
je bunter, desto besser



Nüsse  
enthalten Fette, die lange satt halten



Obst  
der perfekte Snack für zwischendurch



Eier  
am besten aus Freilandhaltung



Kokosprodukte  
enthalten Vitamine und Fettsäuren

## DONT'S

Raffinierter Zucker  
jede Art von raffiniertem Zucker vermeiden



Kaffee  
am besten vermeiden oder reduzieren



Milchprodukte  
meiden und auf pflanzliche Alternativen zurückgreifen



Süßigkeiten  
nur in Maßen genießen bzw. selbst machen ab S. 40



Salz  
Tafelsalz meiden und nur in geringen Mengen konsumieren



Mehlprodukte  
durch Vollkorn oder glutenfreie Alternativen ersetzen



Fleisch und Fisch  
verzichten bzw. den Konsum reduzieren



Warmgepresste Öle  
meiden und auf kaltgepresste Öle zurückgreifen





# FITNESSPLAN

*Ausreichend Bewegung ist ganz entscheidend, um während Deines Skinny Teatox Programms neben Geist und Seele auch Deinem Körper etwas Gutes zu tun. Hier bleibt es ganz allein Dir überlassen, für welche Art von Bewegung Du Dich entscheidest. Ab Seite 58 stellen wir Dir einige unserer Lieblings-Sportarten vor.*

**S**port ist wichtig für Körper und Geist. Während des Skinny Teatox Programms empfehlen wir leichte Sporteinheiten wie Yoga, Pilates, Schwimmen, Joggen oder Spaziergänge. Die tägliche Bewegung ist hierbei besser für Deinen Körper, als Dich ein- bis zweimal pro Woche komplett auszupowern.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, um Bewegung in Deinen Alltag zu integrieren: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto, ... Hierdurch bringst du Deinen

Stoffwechsel in Schwung und Dein Körper verbrennt auch während der Ruhephase vermehrt Kalorien. Wichtig ist, dass Du auf Deinen Körper hörst, da er durch die Umstellung der Ernährung und der sportlichen Aktivitäten anfälliger für Krankheiten sein kann. Du solltest Dir genügend Ruhephasen und Schlaf gönnen, damit sich Dein Körper erholen und regenerieren kann. Für genügend Energie sorgen unsere Tees und Rezepte ab Seite 30.



## SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

Täglich eine leichte Sporteinheit, wie z.B. ein ca. 30-60 Minuten Workout zuhause.



## AKTIVER LEBENSSTIL

Versuche kleine Aktivitäten in Deinen Alltag zu integrieren, wie z.B. einen Spaziergang.



## ERHOLUNG

Dein Körper braucht Energie, die Du ihm mit genügend Schlaf geben kannst.



# 3 FITNESSÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

*Sportliche Aktivitäten in der freien Natur sind immer empfehlenswert. Oft ist es allerdings schwer, ausreichend Zeit für Aktivitäten im Freien zu finden. Wir haben Dir hier drei Kraftübungen zum Einstieg zusammengestellt, weitere Übungen findest Du ab Seite 62.*



## KREUZHEBEN

Beim Kreuzheben werden vor allem die obere Beinmuskulatur, die Gesäßmuskulatur und die Muskulatur des unteren Rückens trainiert.

Beine sind hüftbreit und die Knie leicht angewinkelt. Die Hände befinden sich auf dem Oberschenkel, der Rücken ist durchgestreckt, leicht im Hohlkreuz. Die Schultern werden zusammen gezogen. Beim Beugen bleibt der Oberkörper angespannt und die Kraft kommt aus den Beinen und dem unteren Rücken. Der Po wird leicht nach hinten geschoben, während der Oberkörper nach vorne gebeugt wird, bis die Hände auf der Höhe der Knie sind. Nun wieder in die Ausgangsposition zurück kommen. Wichtig ist, die ganze Zeit Spannung zu bewahren und den oberen Rücken nicht zu belasten.

**30 Wiederholungen**



## FRONTHEBEN

Das Frontheben ist eine der bekanntesten Übungen für die Schultermuskeln. Insbesondere der Deltamuskel, wie auch der Kapuzenmuskel werden trainiert, welche eine gerade Haltung fördern sollen.

Gerader, hüftbreiter Stand, Knie sind leicht angewinkelt. Die Arme befinden sich mit der Kurzhantel in der Hand neben dem Körper. Nun werden die Arme mit Spannung frontal gehoben, bis Hand, Ellenbogen und Schulter eine Linie bilden. Wieder absenken, dabei weiterhin die Arme gestreckt lassen. **30 Wiederholungen**



## SEITHEBEN

Bei dieser Übung wird vor allem der Deltamuskel beansprucht.

Die Ausgangsposition ist ein gerader Stand, die Füße stehen etwas weniger als schulterbreit auseinander und in jeder Hand sollte eine Kurzhantel gehalten werden. Nun werden die Arme gleichzeitig zur Seite bis auf Schulterhöhe gehoben. Die Arme sollten während des Hebens so gedreht werden, dass die Ellenbogeninnenseiten schlussendlich nach vorne zeigen. Außerdem sollten sie nie ganz gestreckt, sondern leicht gebeugt, sein. **15 Wiederholungen.**

1. NIKE - Yogamatte (ca. 75€)
2. REEBOK - Hanteln (ca. 15€)
3. SPORT-THIEME® - Fitness-Tube (ca. 15€)
4. ORIGINAL DEUSER - Fitnessband (ca. 25€)
5. LEX QUINTA COMPE - Titium Kettlebell (ca. 30€)



# 7

## HOW TO GET STARTED TIPS

*Um Dir den Einstieg in Dein Skinny Teatox Programm zu erleichtern, haben wir Dir kurz zusammengefasst, was Du berücksichtigen solltest. Hierbei ist am wichtigsten: Setz Dir realistische Ziele! So bleibt Deine Motivation hoch und Du hast Spaß am Programm.*

### 1. RELAX

Obwohl Du Dich dazu entschlossen hast, unser Skinny Teatox Programm auszuprobieren, bedeutet es nicht, dass Du Dein ganzes Leben komplett umkrempeln musst. Es geht nicht darum, Dir etwas zu beweisen oder alles richtig zu machen, sondern Deinem Körper und Deinem Geist etwas Gutes zu tun!

Setz Dir daher realistische Ziele: Vielleicht möchtest Du komplett auf Zucker, Fleisch oder Kaffee verzichten und Dich wohler fühlen. Oder auch eine Kombination hiervon. Schau, was sich für Dich gut anfühlt und was in diesem Moment am

Besten zu Dir passt. Wichtig ist, dass Du vor und während des Programms bewusst auf Deinen Körper und seine Bedürfnisse hörst.

Wenn Du dir schon am Anfang unerreichbare Ziele setzt, wirst Du Dich schnell überfordert fühlen und das Gefühl haben, zu scheitern. Also tief durchatmen, in Dich hinein hören und erst loslegen, wenn es sich gut anfühlt.

### 2. DIE VORBEREITUNGSWOCHE

Versuch am besten schon eine Woche vor Beginn des Programms Deinen Körper auf die Zeit vorzubereiten. Zum Bei-

spiel kannst Du versuchen, in dieser Woche weniger Kaffee zu trinken, Zucker zu reduzieren oder einfach mehr selbst zu kochen. Den Körper und Geist langsam auf die kommenden Veränderungen einzustimmen, kann dabei helfen, dass das Programm nicht als eine allzu große Umstellung des Alltags wahrgenommen wird.

### 3. GEH EINKAUFEN

Du kannst schon eine Woche vor dem Programm damit beginnen, Deinen Kühlschrank und Deine Küchenschränke von den nicht empfehlenswerten Lebensmitteln zu "entrümpeln" und mit



natürlichen Lebensmitteln zu befüllen. Halte Dich hierbei an ein paar Basics (DOs & DON'T's Liste) und sorg dafür, dass Du frisches Obst und Gemüse zuhause hast. Oder versuche etwas ausgefalleneres wie z.B. Superfoods. Aber auch hier gilt, setz Dir ein Budget und keep it simple!

#### 4. VORBEREITUNG IST ALLES

Sich im Alltag gesund zu ernähren, muss nicht bedeuten, stundenlang in der Küche zu stehen. Gesunde Ernährung kann mit ein bisschen Organisation und Zeitmanagement ganz einfach in den Alltag integriert werden.

Das Einfachste ist, an einem Abend ein paar Basics für die Woche vorzubereiten. Koch zum Beispiel eine größere Portion (Wild-)Reis, Linsen

oder Quinoa. Diese lassen sich problemlos für einige Tage im Kühlschrank lagern. Auch Hummus, Pestos und Dressings sind mehrere Tage lang haltbar.

Chia-Pudding oder Porridge eignen sich als perfektes Frühstück, da sie am Abend vorher zubereitet werden können. Das Obst und Gemüse für den Smoothie am Morgen kann am Abend zuvor gewaschen und geschnitten werden und muss somit nur noch morgens in den Mixer. Mit der richtigen Vorbereitung kannst Du also entspannt beginnen.

#### 5. DIE TUPPERDOSE, DEIN NEUER BESTER FREUND

Ob bei der Arbeit, an der Uni oder unterwegs – ein gesundes Mittagessen kann manchmal schwer zu finden sein. Damit Du Deine guten Vorsätze nicht jeden Mittag über Bord werfen musst, oder noch schlimmer – hungern musst – solltest Du Dich mit Deiner Tupperdose anfreunden.

Selbstgemachte Salate, kleine Snacks wie Energy Bars oder Nüsse lassen sich einfach transportieren. Das spart oft nicht nur Stress, sondern auch noch Geld.

#### 6. SEI KREATIV & EXPERIMENTIERFREUDIG

Probier unsere Rezeptideen aus und taste Dich an neue Kochmethoden und Zutaten heran. Sei kreativ und versuch zum Beispiel gesündere Versionen Deiner Lieblingsgerichte nachzukochen. Gewürze und frische Kräuter können dabei helfen, neue und exotische Geschmackserlebnisse zu erzielen.

Neben den Rezepten im SKINNY&YOU findest Du außerdem viele Rezepte auf unserer Homepage unter [www.teatox.de/magazin](http://www.teatox.de/magazin).

#### 7. VERBÜNDE DICH MIT ANDEREN BEGEISTERTEN

Starte Dein Skinny Teatox Programm am besten gemeinsam mit Freunden oder binde Deine Familie mit ein. Gemeinsames Durchhalten steigert die Motivation und kann durch den Zusammenhalt schneller zum Erfolg führen. Auch gemeinsam zu kochen und Neues auszuprobieren ist hilfreich. Zusätzlich sind Plattformen wie Instagram perfekt dafür geeignet um Deinen neuen Lebensstil mit anderen zu teilen und Inspiration zu finden. Teile Deine Erfahrung mit uns und der TEATOX Instagram Community mit dem Hashtag #drinkteatox



# DO'S

Hier ein paar Tipps und Tricks, welche Lebensmittel völlig unbedenklich in Deinem Einkaufskorb und Kochtopf landen können. Wichtig ist, dass alle kohlenhydrathaltigen Speisen, wie Getreide und Kartoffeln, minimiert und vor allem abends weggelassen werden.

Stark verarbeitetes Essen wie Fertiggerichte sollten komplett gestrichen werden.

## STILLES WASSER

Auf kohlenstoffhaltiges Wasser so gut wie möglich verzichten. Im Idealfall gefiltert und in Glasflaschen abgefüllt hilft es Dir über den Tag verteilt immer ausreichend hydriert zu sein.

## INFUSED WATER

Hierzu werden verschiedene Früchte & Kräuter, wie zum Beispiel Zitrone, Minze, Orange in Wasser eingelegt und einige Stunden ziehen gelassen. Der erfrischende, leicht süßliche Geschmack regt Dich zum Trinken an, ohne die im Gegensatz zu konventionellem "Vitamin-Wasser" Zusätze wie z.B. Zucker, Farb- und Aromastoffe aufzunehmen. Außerdem nimmst Du viele wasserlösliche Vitamine



aus den Früchten auf, die sich wiederum positiv auf Dein tägliches Wohlbefinden auswirken können.



## SÄFTE & SMOOTHIES

Frisch gemixte (grüne) Smoothies und kaltgepresste Gemüsesäfte am Morgen können wahre Wunder bewirken. Im Gegensatz zu Säften wird bei Smoothies die gesamte Frucht bzw. das Blattgemüse püriert, d.h. sie enthalten alle Ballaststoffe und zählen als komplette Mahlzeit. Säfte hingegen versorgen den Körper direkt mit Energie und Nährstoffen aus den Pflanzen. Experimentiere bei dieser Gelegenheit mit neuen Geschmacksrichtungen, Superfoods und unterschiedlichen Zutaten (Rezepte und Anregungen findest Du ab Seite 26).

## TEE

Neben unseren Skinny Tees kannst Du noch weitere Kräutertees zu Dir nehmen. Wir empfehlen 3-5 Tassen am Tag zu trinken. Vor allem in den wärmeren Monaten sind die Tees auch kalt ein idealer Durstlöscher! Wie wäre es mit unserem harmonischen Daily Balance?

TIPP

### DAILY BALANCE

Der Tee für die entspannenden Minuten im Alltag. (für 9,95€ unter [www.teatox.de](http://www.teatox.de))



## GEMÜSE

Eigentlich kannst Du hier nichts falsch machen. Halte Dich lediglich an folgende Grundregeln: Kurz gedämpft statt lang gekocht, im Ofen gebacken statt frittiert, mehr roh als konserviert und lieber gewürzt als gesalzen. Als grobe Faustregel gilt: Je bunter, desto besser. Und das Gute ist, es gibt kein „Zuviel“ an Gemüse, im Gegenteil: Nutze die sättigende Eigenschaft zu Deinem Vorteil!





## OBST

Sollte täglich, jedoch nicht im Übermaß konsumiert werden. Du solltest hierbei biologisches und saisonales Obst der importierten Ware vorziehen (z.B. keine frischen Beeren im Winter und tropische Früchte wie Bananen, Ananas, Papaya und Mango nur gelegentlich konsumieren). Für den optimalen Snack das Obst mit einer Handvoll Nüssen, Samen oder etwas Nussmus kombinieren, um die optimale Zusammensetzung an Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett zu gewährleisten und einem raschen Ansteigen und Absinken des Blutzuckerspiegels zu vermeiden.

### TIPP:

Als Alternative auf TK-Beeren/ Fruchtpürees zurückgreifen.



## KARTOFFELN

Am besten auf Süßkartoffeln umsteigen/ausweichen, da sie weniger Stärke enthalten, den Blutzuckerspiegel nicht allzu sehr ansteigen lassen und somit zu einer konstanten Energieversorgung beitragen.

## GLUTENFREIE ALTERNATIVEN

Versuche auf glutenhaltiges Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Grünkern – auch Vollkorn) so gut wie möglich zu verzichten und auf die sogenannten "Pseudo-Getreidesorten" auszuweichen: Quinoa, Hirse, Amaranth, brauner Reis und Buchweizen (ist entgegen des irreführenden Namens kein Getreide sondern ein Grassewächs). Viele der herkömmlichen Zubereitungsarten können mittlerweile durch komplett getreidefreie/kohlenhydratarme (Paleo) Alternativen ersetzt werden (Chia- statt Milchreispudding, selbstgemachtes Haferflocken - Kokos Granola statt zuckerhaltiges Knuspermüsli, Mandel- statt Weizenmehl zum Backen und vieles mehr).

## DIE ALTERNATIVEN

Superfood Frühstücksbrei statt gezuckertem Knuspermüsli

Frühstücksbrei von Allos für ca. 5,00€



Nussmus statt Nutella

Mandelmus von Rapunzel für ca. 2,99€

Himalaya Salz statt Tafelsalz

Himalaya Salz von Himalaya Salt Dream für ca. 12,99€



Nussmilch statt Kuh- oder Sojamilch

Mandelmilch von Provamel für ca. 2,99€



Kokosblütenzucker statt Zucker

Kokosblütenzucker von Gовinda für ca. 9,95€

## NÜSSE & SAMEN

Von den heimischen Mandeln, Haselnüssen, Walnüssen und Maronen bis zu den exotischen Sorten wie z.B. Pistazien, Cashew- und Macadamianüsse sind Nüsse eine optimale Energiequelle und bilden eine abwechslungsreiche Ergänzung für den Speiseplan. Sie enthalten jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, gesunde Fette und hochwertiges Pflanzeiweiß, das vom Körper sofort für die Energieverwertung verfügbar gemacht wird und zu einer abwechslungsreichen Ernährung beiträgt.

Wichtig ist, dass sie in Maßen konsumiert werden (ca. 1 Handvoll Nüsse & 5 EL Nussmus pro Tag) und es sich im Idealfall um ungeröstete und ungesalzene Nüsse handelt.

Sesam, Chiasamen, Hanfsamen, Leinsamen, Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne stellen einen tollen Zusatz zu Salaten, aber auch vielen anderen Gerichten wie z.B. Müsli, Chia Pudding, Suppen, WOK - Gerichten und Energybars dar. Insbesondere leicht angeröstet verleihen sie vielen Speisen ein angenehmes Aroma und die daraus kalgepressten Öle bereichern den Speiseplan.



## EIER

Bio und aus Freilandhaltung – entscheidend für die Bewertung von Bio-Eiern ist, ob den Legehennen ein natürliches Verhalten ermöglicht wird. Jedes Huhn in ökologischer Haltung

muss Raum zum Ruhen, Laufen, Picken, Scharren, Staub- und Sandbaden haben, weshalb Sitzstangen und Sandbäder Vorschrift sind.

Es wird empfohlen, grundsätzlich Eier aus Ökohaltung zu kaufen, am besten mit zusätzlichen Siegeln von Bioanbauverbänden wie Bioland, Demeter oder Naturland.

## FERMENTIERTE LEBENSMITTEL

Neben ihrem köstlichen Geschmack liefert fermentiertes Gemüse außerdem lebendige Bakterienkulturen und Enzyme, die für die Verdauung und Aufspaltung der Nahrung von großer Bedeutung sind.

Das bekannteste fermentierte Gemüse in unseren Breitengraden ist das Sauerkraut, aber auch die fernöstliche Variante Kimchi zählt zu den traditionellen Krautgerichten. Auch Kefir und Joghurt gehören zu den "Probiotikern" und sind im Idealfall auf pflanzlicher Basis (z.B. Kokosjoghurt). Miso, Waserkefir und Kombucha sind die flüssige Variante der fermentierten Lebensmittel.

## KOKOSPRODUKTE

Seit Tausenden von Jahren nutzen die Bewohner tropischer und subtropischer Gebiete ganz selbstverständlich die Vielfalt der Kokosnuss. Der Fett-, Eiweiß- und Vitamingehalt dieser Frucht sorgt für eine optimale Ernährung – innerlich als auch äußerlich angewendet. Natives Kokosöl (auch "Extra Virgin" genannt) eignet sich besonders gut.



Weitere Produkte der Kokosnuss sind :

- Kokoswasser
- Kokosmilch
- Kokosblütenzucker
- Kokosessig
- Kokosöl
- Kokosmus



## SUPERFOODS

Als Superfoods werden Nahrungsmittel (Früchte, Nüsse, Gemüse, Kräuter) bezeichnet, die über eine überdurchschnittlich hohe Konzentration an Nährstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und Enzyme) verfügen.

## REGIONALE SUPERFOODS:

- (wilde) Blaubeeren
- Walderdbeeren
- Aroniabeeren
- Hagebutte
- Wildkräuter (Girsch, Brennnessel, Löwenzahn)
- Rucola
- Hanfsamen
- Leinsamen
- Kürbiskerne

## EXOTISCHE SUPERFOODS:

- roher Kakao
- Macawurzel
- Gojibeeren
- Spirulina und Chlorella
- Acaibeere
- Matchapulver
- Chiasamen





## ÖLE

Werden Samen, Kerne oder Früchte einer Pflanze ohne Wärmezufuhr ausgepresst, bezeichnet man die Öle als «nativ» oder «kaltgepresst». Ihr Vorteil ist die hohe Qualität: Durch die schonende Gewinnung bleiben Geschmacksstoffe, Vitamine und die mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhalten. Ein Nachteil ist die geringe Hitzestabilität: Bei Wärmezufuhr gehen die wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Daher beim Braten und Grillen auf kaltgepresste Speiseöle wie z.B. "Extra Virgin" Olivenöl verzichten bzw. erst zum Ende einen Schuss Öl zugeben und besser auf Kokosöl und Ghee ausweichen.

## FETTE

Zum Backen, Braten, Kochen und für Salatdressings:

- Extra Virgin Olivenöl
- Kaltgepresste Öle (Sesam-, Macadamianuss-, Kürbiskern-, Lein- und Arganöl)
- Natives Kokosöl
- Ghee
- Bio-Butter

# EINKAUFSLISTE

- saisonale Früchte
- Avocado
- Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Goji, Açaí)
- Grapefruit
- Ingwer
- Kürbis
- Rote Beete
- Süßkartoffeln
- Zucchini
- Spinat & Grünkohl
- Salate (Rucola, Spinat, Wildkräuter)
- Frische Kräuter, Sprossen, Kresse
- Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Cashewnüsse)
- Nussmus (aus 100% Nüssen)
- Chiasamen
- Honig
- Agavendicksaft / Ahornsirup
- Roher Kakao
- Kokosblütenzucker
- Sonnenblumenkerne
- Buchweizen- und Kokosmehl
- Haferflocken
- Quinoa
- Soja-/ Kokosjoghurt
- Pflanzliche Milch (Nuss, Hafer, Kokos)
- Kaltgepresste Öle (Oliven, Kokos, Sesam)
- Rohe Schokolade (mind. 60%)
- Teatox Matcha
- Chili
- Zimt
- Kurkuma





# DONT'S

In unserer DO's Kategorie zeigten wir Dir, wie wichtig und wertvoll es ist, sich an gewisse Regeln zu halten und wie viele tolle Lebensmittel es gibt, die man während des Programms bedenkenlos essen und trinken kann. Hier geben wir nun eine Auflistung an Lebensmitteln, die man während des Programms komplett meiden sollte.

## RAFFINIERTER ZUCKER

Zucker wird im Körper schneller zu Fett umgewandelt als beispielsweise Eiweiß.

Alternativen gibt es jede Menge. Diese sollten jedoch auch mit Vorsicht und in Maßen genossen werden.

*Stevia* bspw. hat eine höhere Süßkraft als Zucker, bei deutlich weniger Kalorien. Hier muss man unterscheiden zw. reinem Steviapulver (das ganze Blatt getrocknet und gemahlen – kann etwas bitter schmecken, also Vorsicht bei der Dosierung), Steviaextrakt (in Alkohol oder Glycerin gewonnener Auszug) und "Streusüße", wobei hier Stevia mit einem Zuckeralkohol wie z.B. Xylitol (=Birkenzucker) oder Erythrit gemischt wird. Diese Variante am besten meiden und auf den Extrakt oder das Pulver zurückgreifen.

*Ahornsirup* ist eine Zuckeralternative mit einem intensiven Geschmack und Mineralien wie z.B. Mangan und Zink und sollte, wie alle anderen Süßungsmittel, in Maßen konsumiert werden.

*Honig* (bio, unerhitzt & kaltgeschleudert) gilt in unseren Kreisen als natürliches & traditionelles Süßungsmittel.

Bewusst und in Maßen genossen kann Honig während des Programms konsumiert werden.

*Kokosblütenzucker und -nektar* wird aus der Kokosblüte gewonnen. Der Nektar wird schonend getrocknet und hat einen leicht karamelligen Geschmack. Eignet sich hervorragend in Heißgetränken wie z.B. Matcha Latte oder als Süßungsmittel für selbstgemachte Schokolade.

*"Während des Programms empfehlen wir Süßungsmittel so gut es geht zu vermeiden."*

*Reismalzsirup* besteht hauptsächlich aus Glukose und ist somit fruktosefrei und wird durch die Gärung von Reis, mit Hilfe von Enzymen zum Abbau der Stärke gewonnen und anschließend zu einem Sirup eingekocht. Reismalzsirup wird recht langsam vom Körper verstoffwechselt, was wiederum große Blutzuckerschwankungen vermeidet.

*Trockenfrüchte* sind die natürlichste Form des Zuckers und auch die sättigendste, da sie neben Fruktose & Glukose auch noch Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die der Körper zur Energieversorgung verwenden kann. Achtung sei

jedoch bei konventionellen Trockenfrüchten geboten, die oft mit Zucker oder Maissirup gesüßt sind. Zutatenliste kontrollieren und eine Tagesration von einer halben Tasse nicht überschreiten!

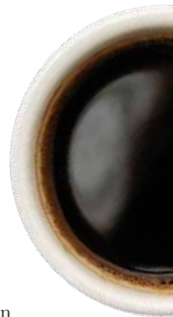
## SALZ

Salz ist wichtig für unseren Körper, allerdings nur in Maßen. Bekommt er zu viel Salz, schwemmt er den Überschuss wieder aus.

## FLEISCH

Fleisch aus Bio- oder Freilandhaltung wird weniger schnell bis zum Schlachtgewicht gemästet und hat durch mehr Auslauf einen höheren Muskelanteil und somit einen geringeren Fettgehalt.

Hähnchenbrustfilet ist von Natur aus fettarmer als bspw. Schweinebauch. Trotzdem sollte während unseres Programms auf Fleisch so gut es geht verzichtet werden.







## MILCHPRODUKTE

... wie Sahne, Schmand und Kuhmilchkäse enthalten viel Fett und u.a. das Allergen Laktose, das von einigen Menschen nicht aufgespaltet werden kann ("Laktoseintoleranz"), und sich durch Nebenerscheinungen wie z.B. Magenschmerzen, Übelkeit, Durchfall und Unwohlsein unmittelbar nach dem Konsum von Milchprodukten bemerkbar macht. Fettfreie Milchprodukte können wiederum jede Menge Zucker und chemische Zusatzstoffe enthalten (wie z.B. "Light Fruchtojoghurt oder "Magerkäse") und sollten demnach vermieden werden. Erlaubt sind Schafs- und Ziegenkäseprodukte wie z.B. griechischer / natur / ungesüßter Joghurt (1,7-5% Fettgehalt), Fetakäse und Bio-Butter. Wir empfehlen aber auf pflanzliche Alternativen wie Mandelmilch umzusteigen.



## KAFFEE

Versuche während des Programms komplett auf Kaffee zu verzichten. Suchst Du eine Alternative für deinen Energiekick? Probiere doch einmal unseren



Matcha, der eine langanhaltende Energieversorgung garantiert und als perfekter Muntermacher gilt.

## SÜSSIGKEITEN

Nicht nur Kinder lieben Süßes, fast jeder greift gerne mal zu, wenn ein Kuchen oder Donut im Büro liegt. Doch während des Programms sollte jede Form von "Süßigkeit" gemieden werden.

Sei es ein Kuchen, Schokoriegel, Schokocroissant, Weingummi, gesüßter Nussriegel, Milkschokolade, und alles weitere, was in diese Kategorie fallen kann.

Das Gute ist, dass es tolle Alternativen gibt. Zum Beispiel dunkle Schokolade statt der Vollmilch, oder ein Energy Bar statt einem Schokoriegel. Diese Alternativen kannst du entweder selbst herstellen, aber man findet sie auch immer häufiger im Handel.



## DIE ALTERNATIVEN

Matcha statt Kaffee

Teatox Matcha von TEATOX für ca. 19,95€



roher Kakao Snack statt Milkschokolade

rohe Bio Schokolade von Lovechock für ca. 2,99€

rohe Superfood Bars statt Müsliriegel

Energieriegel von Raw-Bite für ca. 1,79€



Kokosöl statt Butter / Margarine

Kokosöl von Dr. Georg für ca. 2,00-24,95€



Reis- oder Buchweizen-statt Weizennudeln

Nudeln von Lima und Arche für ca. 3,99-7,00€



## GETREIDEPRODUKTE

... wie Pasta, Couscous, Brot, Croissants, Kuchen und Frühstückscerealien sollten nicht nur während des Porgamms, sondern generell so gut wie möglich gemieden bzw. durch Vollkorn-Produkte ersetzt werden. Es handelt sich hierbei um "leere Kalorien", die dem Körper nur wenig Nährstoffe liefern und sofort in Zucker umgewandelt werden. Dadurch wird nicht nur das Program negativ beeinflusst, es kann dadurch auch eine unerwünschte Gewichtszunahme entstehen.

Für so gut wie alle hier aufgezählten Produkte gibt es mittlerweile Alternativen, die nicht nur länger satt machen, sondern auch weniger stark verarbeitet und damit nährstoffreicher sind. Versuche so gut wie möglich während des Programms auf diese Varianten zurückzugreifen, aber gönne Dir nach dem Programm auch mal ein tolles Stück Brot von deiner Lieblingsbäckerei!

## SOJAPRODUKTE

... galten lange Zeit als gesundes, alternatives Lebensmittel zu tierischen Produkten. Ob nun Sojamilch, Sojageschnetzeltes oder Sojapudding – immer wieder findet man überraschend neue Verwendungen für dieses Pflanzenprodukt.

Das Problem mit Soja und den daraus verarbeiteten Erzeugnissen ist, dass die Bohne mittlerweile mit mehreren potenziellen Problemen behaftet ist, die offenbar zur Vorsicht und zum Maß beim Verzehr mahnen: Phytoestrogene, Lektine und Isoflavone. Diese Stoffe sind nur einige, die in großen Mengen in Soja stecken und zu gesundheitlichen Problemen führen können. U.a. ist auch über die

Hälfte der Welt-Soja-Produktion genetisch manipuliert, was ein weiterer Grund zur Vorsicht sein sollte. Ratsam ist, Soja nur gelegentlich und in Bio-Qualität zu verzehren, wie z.B. frischer Edamame oder in fermentierter Form: Miso, Tempeh, Natto oder Shoyu (hochwertige Soja-sauce).



## WARMGEPRESSTE (PFLANZEN-) ÖLE UND MARGARINE

Maiskeimöl, Soja-, Raps-, Sonnenblumen- oder Erdnussöl, Margarine, warmgepresste oder auch durch Desodorierung (Dämpfung) gewonnene Pflanzenöle sind im Gegensatz zu den kaltgepressten Ölen hoch erhitzbar und lange haltbar. Da bei dieser Herstellung der Ölgewinn bedeutend höher als bei der Kaltpressung ausfällt, sind diese Öle auch wesentlich preisgünstiger als die kaltgepressten Varianten. Allerdings haben warmgepresste Öle einen gravierenden Nachteil: Durch den Herstellungsprozess werden wertvolle Fettbegleitstoffe zerstört, sodass die Verwendung in der Ernährung, bspw. in der Rohkost keine Vorteile mehr bietet.

Diese haben bei ihrer industriellen Herstellung ihre positiven Inhaltsstoffe fast vollständig verloren und stellen daher nur leeres Fett zur Verfügung.

## AROMATISIERTE UND ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE

Kohlensäurehaltige Getränke, auch Softdrinks genannt, bezeichnen all jene Getränke, die u.a. in Wasser gelöstes Kohlendioxid aber auch in etwa zehn Teelöffel Zucker, Koffein, Lebensmittelfarbe und Sulfide enthalten. Der Körper ist stets bestrebt, seinen natürlichen, leicht basischen PH-Wert von 7,4 aufrechtzuerhalten. Der PH-Wert von Softdrinks liegt bei 2,0, was wiederum eine Restsäure im Mund hinterlässt, die den natürlichen Basiswert des Speichels senkt.

Selbst Getränke die als "zuckerfrei" oder "zuckerreduziert" gekennzeichnet sind, können sowohl die Zähne schädigen als auch die Leber immens belasten.

## ALKOHOL

Während des Skinny Teatox Programms herrscht striktes Alkoholverbot. Auch wenn Alkohol in geringen Maßen nicht schlecht für den Körper sein muss, enthält er häufig viele Kalorien, vor allem in Bier oder Mixgetränken, und kann den Körper bei der Regeneration beeinflussen. Es fällt einem vielleicht nicht einfach, vor allem in geselliger Runde, aber Dein Körper wird Dir den kurzen Entzug danken.

## ZIGARETTEN

Wer einen gesunden Lebensstil wahren will weiß, dass Rauchen in jeglicher Form gesundheitsschädlich ist. Auf Rauchen sollte somit nicht nur während des Programms komplett verzichtet werden.





# DIE ALTERNATIVEN



Gemüsesäfte statt zuckerhaltigen Fruchtsäften

Gemüsesaft Kur von Daily Dose Juice für ca. 8,00€

ungesüßter Kokosjoghurt statt Soja- oder Kuhmilchjoghurt

Kokosjoghurt von Harvest Moon für ca. 1,99€



kaltgepresste Säfte  
kaltgepresste Säfte von juicedudes für ca. 3,99€

Vegane Aufstriche statt Frischkäse  
Aufstrich von Zwergerwiese für ca. 2,50€



rohe Schokolade statt herkömmlicher Schokolade  
Raw Chocolate Balls von lovechock für ca. 3,99€

Veganes Eis  
Veganes Eis von Das Eis für ca. 5,99€



Gemüsechips statt normalen Chips  
Wirsingchips von Heimatgut für ca. 3,20€

Superfood Bar statt Schokolade  
Organic Raw Bar von Roo'Bar für ca. 1,99€



Quinoa statt Couscous  
Quinoa von Rapunzel für ca. 5,00-8,00€

Rawlee Fruchtbar  
Fruchtbar von Govinda für ca. 2,50€



Kokosmilch statt Sahne  
Kokosmilch von Dr. Georg für ca. 2,95€

Süße-Alternative  
Reissirup von Arche für ca. 3,50€



Quinoa Honig Poppies statt gezuckertem Knuspermüsli  
Honig Poppies von Allos für ca. 4,00€



Hochwertige kaltgepresste Öle  
kaltgepresste Öle von Vitaqueell für ca. 5,00-20,00€

roher Kakao Snack statt Milchschokolade  
Cacao Cluster von Tru Ra für ca. 12,00€



Naturtrüber Apfelessig statt Balsamico Essig  
Naturtrüber Apfelessig von byodo für ca. 3,00€

Rohkostschokolade statt M&Ms  
Raw Chocolate von Chocodelic für ca. 5,00€



# SUPERFOODS

## AVOCADO

Sie enthält neben den pflanzlichen Fetten eine große Menge an Vitaminen wie z.B. Vitamin A,

## BLAUBEEREN

... enthalten reichlich Vitamine C und E, was sie zu einem wahren Beauty-Food machen. Außerdem enthalten die Beeren Ballaststoffe und eine Fülle an Radikalfängern. Wilde Heidelbeeren enthalten mehr von den wichtigen Nährstoffen als Zucht Heidelbeeren.



## MORINGA

Moringa Oleifera, in Europa auch bekannt als Meerrettichbaum, stammt ursprünglich aus der Himalaya-Region in Nordwestindien. Der Wunderbaum Moringa zählt zu den rein pflanzlichen Proteinlieferanten: ganze 28 g stecken in 100 g Trockenpulver. Hinzu kommen viele Vitamine, Mineralien sowie Phyto-substanzen, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe.

## WEIZEN- UND GERSTENGRAS

Die beiden Powergräser zählen ohne Frage zu den aufsteigenden Superfoods der letzten Jahre. Sie sind reich an Antioxidantien, Vitalstoffen und der hohe pflanzliche Eiweißanteil fördert das Muskelwachstum.



## CHIASAMEN

Mexikos Superfood stellt so manch anderes Lebensmittel mit seinem Gehalt an Antioxidantien, Kalzium, Kalium, Eisen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in den Schatten. Sie liefern langanhaltende Energie und versorgen den Körper mit Eiweiß und gesunden Fetten.

## TEATOX MATCHA

Unser Matcha besteht aus den besten Grünteeblättern und enthält Phytonährstoffen wie z.B. Aminosäuren, Catechine, Antioxidantien und Chlorophyll. Dadurch ist Matcha ein Wachmacher und eine gute Alternative zu Kaffee, da das darin enthaltene Koffein nur langsam verstoffwechselt wird und somit einem raschen Abfall der Energie und Konzentration entgegenwirkt.



## GOJIBEEREN

Gojibeeren vereinen in sich Nähr- und Vitalstoffe in einer einzigartigen Kombination und

enthalten darüber hinaus eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen. Sie zählen damit zu den begehrten Superfoods. Sie weisen eine große Menge an Antioxidantien auf und verleihen im Rahmen einer gesunden Ernährung eine überraschende Kraft und Energie.



## ROHER KAKAO

Die Kakaobohne ist eine der hochwertigsten und vitalstoffreichsten Nahrungsmittel, da sie reich an Magnesium, Eisen und Chromium ist und sich dadurch positiv auf das Blutbild und den Knochenaufbau auswirkt. Als natürliches Aphrodisiakum enthält sie gleich mehrere Inhaltsstoffe, die positive euphorisierende Gefühle auslösen. Kakao steigert zudem die Sensibilität und Konzentrationsfähigkeit, wenn er in Maßen und in der rohen/unge-rösteten Form genossen wird.

## KURKUMA



Kurkuma verleiht dem Curry seine typisch gelbe Farbe und enthält viele Nährstoffe wie z.B. das hoch antioxidative Kurkumin. Die frische oder getrocknete/pulverisierte Wurzel ist reich an einer breiten Palette von antiviralen, antibakterielle und antimykotischen Eigenschaften.



## MACA

... ist das Superfood der südamerikanischen Inka und wird als natürliches Aphrodisiakum und hormonstabilisierendes Pulver eingesetzt. Sportler nutzen die Knolle zur Leistungssteigerung, während Kopfarbeiter die von Maca verliehene geistige Wachheit lieben. Traditionell wird Macapulver auch einfach in heißes Wasser oder Milch ge-

rührt, was ein süßes nahrhaftes Getränk mit kakaoähnlichem Charakter ergibt.

## QUINOA

... ist vielleicht eine der besten pflanzlichen Eiweißquellen auf der Welt, da es u.a. alle neun essentiellen Aminosäuren, Vitamine, Mineralien und Nährstoffe enthält. Quinoa liefert bspw. mehr Kalzium und Eisen als Weizen oder Roggen. Das Inka-Korn ist glutenfrei und kann daher auch bei Getreideunverträglichkeiten problemlos gegessen werden, bspw. in Form von Müsli oder Porridge sowie als Beilage zu Hauptgerichten. Auch als Reisalternative in Maki oder zu Curry-Eintopf schmeckt Quinoa hervorragend.



## TEATOX MATCHA CEREMONY SET

Das Matcha Ceremony Set beinhaltet alles für eine traditionelle Tee-Zeremonie: 30g Teatox Matcha, eine Matchaschale, einen Bambusbesen und einen Matchalöffel ( 59,95€ unter [www.teatox.de](http://www.teatox.de) )





# INFUSED WATER

*Für die tägliche Flüssigkeitszufuhr ist Wasser ideal. Noch besser ist es allerdings, das Wasser mit nahrhaften Zutaten anzureichern. Wir haben für Dich zusammengefasst welche Zutaten hierfür hervorragend geeignet sind.*

Ein Erwachsener benötigt im Schnitt ca. 2,5 Liter Wasser pro Tag. In etwa ein Liter wird dabei über Lebensmittel aufgenommen, die restlichen 1,5 Liter müssen getrunken werden. Bei Sport, Hitze oder Krankheit erhöht sich der Bedarf an Wasser. Für den Transport von Nährstoffen, Enzymen und Vitaminen wird auch Wasser benötigt. Um immer gut hydriert zu bleiben, gilt es zusätzlich zu

unserem Skinny Teatox Programm viel Wasser zu trinken. Mit Früchten, Kräutern und Gewürzen kann Wasser etwas

*"Infused Water ist die ideale Abwechslung zu normalem Wasser."*

Geschmack verliehen werden, wodurch es wiederum einfacher ist, die empfohlene Menge an

Flüssigkeit zu erreichen.

Die Zutaten liefern zusätzlich Nährstoffe. Und das Beste ist, Infused Water ist ganz einfach und schnell zubereitet. Dafür brauchst Du lediglich verschiedene Früchte, Gewürze und Kräuter. Wir finden, dass mit dem Wasser das trinken viel mehr Spaß macht. Wir haben ein paar Kreationen ausprobiert und festgestellt: Sie sehen toll



## 12 MÖGLICHE ZUTATEN FÜR DEIN INFUSED WATER!



aus und schmecken erfrischend lecker! Du kannst das Wasser ganz nach Deinem Geschmack und Belieben mit den nährstoffreichen Zutaten für einige Stunden ziehen lassen (am besten über Nacht).



### ANANAS

Reich an Mineralien und Spurenelementen wie Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink gibt die Ananas mit ihrer tropischen Süße einen tollen Geschmack an das Wasser ab.

### CAYENNEPEFFER

Das scharfe rötliche Pulver wird aus scharfen Chilischoten gemahlen. Die Schärfe im Cayennepfeffer kommt durch den Stoff Capsaicin.

### ERDBEERE

Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als zum Beispiel Zitronen oder Orangen. Außerdem enthalten sie kaum Kalorien, trotz ihres süßlichen Geschmacks.

### FLOHSAMEN

Die kleinen Samen haben eine starke Quellkraft. Sie eignen sich daher als Mittel, um den Magen zu füllen.

### GRANATAPFEL

Granatäpfel sind mit ihrem Fruchtfleisch bestehend aus roten Kernen sehr saftig und erfrischend süß-säuerlich im Geschmack. Sie gelten auf Grund der hohen Menge an Vitamin C und Antioxidantien als Vitamin-Geheimwaffe.

### HEIDELBEERE

Die kleine blaue Vitaminbombe aus Vitamin A und C ist ein echtes Schönheitsfrüchtchen.

### INGWER

Die enthaltenen ätherischen Öle und eine angenehme Schärfe aktivieren die Wärmerezeptoren im Körper.

### ROSMARIN

Das Kraut hat eine anregende Wirkung aufgrund der ätherischen Öle, Gerb- und Bitterstoffe. Das starke, leicht harzige und etwas bittere Aroma harmonisiert insbesondere in Kombination mit der Süße von Obst hervorragend.

### Minze

Dank des enthaltenen Menthols verleihen die Blätter dem Wasser einen erfrischenden Geschmack. Am besten die Blätter vorher klopfen, damit die ätherischen Öle besser austreten können.

### Limetten

Wie alle Zitrusfrüchte enthalten Limetten Vitamin C, dazu unter anderem die Mineralien Kalium und Kalzium. Durch ihren sauren Geschmack machen sie das Wasser besonders spannend.

### Kiwi

Mit einem leicht sauren bis süßlichen Geschmack eignet sich die Kiwi sehr gut und lässt es auch noch super aussehen.

### Gurken

Gurken eignen sich dank ihres leichten Eigengeschmacks sehr gut. In Verbindung mit Minze oder einer Zitrusfrucht zaubert man schnell ein erfrischendes Sommergetränk.

TIPP



### TEATOX THERMO GO BOTTLE

- 330 ml Thermosflasche
- kratzfestes Borosilikatglas
- herausnehmbares Edelstahl-Sieb
- verschraubbarer Bambusdeckel

(29,95€ unter [www.teatox.de](http://www.teatox.de))



# SMOOTHIES

*Smoothies zählen zu einem wichtigen Bestandteil des Programms, die nicht nur gut schmecken, sondern auch eine Mahlzeit ersetzen können. Wir stellen Dir hier die wichtigsten Komponenten vor und geben Dir eine detaillierte Übersicht für den perfekten Smoothie zum Selbermachen!*

**S**moothies sind Power-Drinks, bestehend aus Obst, Gemüse und Flüssigkeit. Je nach Bedarf und Geschmack kann man das Basis Rezept mit Superfoods, Kräutern und kalten Tees aufwerten. Für den typischen "Green Smoothie" wird die Menge an Pflanzengrün erhöht und er kann mit chlorophyllreichen Superfoods wie Chlorella, Spirulina, Moringa, Matcha oder

Weizengras verfeinert werden. Das Obst verleiht dem Smoothie den angenehm süßlichen Geschmack und durch die Beigabe

*"Smoothies sind der perfekte Begleiter, ob in der Schule, Uni oder auf Reisen."*

von etwas (Kokos-) Wasser, Mandelmilch oder Tee wird die gewünschte Konsistenz erzielt. Ein

Smoothie enthält üblicherweise eine große Menge an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen, die langfristig zu mehr Wohlbefinden führen können.

Aufgrund der erhöhten Aufnahme von Fructose durch den Konsum von frischen, reifen Früchten nimmt die Lust auf raffinierten Zucker (vor allem auf





zusammenzustellen, um den Körper optimal auf die Wetterbedingungen vorzubereiten.

Unser Lieblings-Superfood-Smoothie im Winter, der mit weniger Flüssigkeit auch glatt als süßer "Milkshake" durchgehen würde, besteht aus Grünkohl, Banane, Datteln, Ingwer, Zimt, rohem Kakao, Kokosöl und Mandelmilch. Die ideale Kombination, um langanhaltend zu sättigen und den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Im Sommer wiederum kann man sich vor frischen Früchten, Kräutern und grünem Blattgemüse kaum retten. Von einem simplen Papaya - Limetten - Kokos Smoothie bis hin zu Wassermelone - Minze und Spinat - Ananas - Gurke... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ganz egal wann und wie viel man nun von den Smoothies täglich trinkt – Fakt ist, dass wir ein neues Körpergefühl entwickeln können, indem wir einfach mehr pflanzliche Lebensmittel konsumieren, ohne Verzicht, Hunger oder umständlichen Arbeitsaufwand.

stark verarbeitete Süßigkeiten) nach und nach ab und der Körper wird optimal mit sättigenden Ballaststoffen und Kohlenhydraten versorgt. Idealerweise wird ein Smoothie als morgendliche Mahlzeit getrunken, da man so ausreichend Nährstoffe zu sich nimmt und energetisiert in den Tag starten kann. Das Sättigungsgefühl hält generell 2-3 Stunden an. Man kann den Smoothie aber auch zusätzlich mit Fett oder Eiweiß, wie z.B. Kokosöl, Avocado, Nüsse, Samen oder Proteinpulver anreichern, um eine länger anhaltende Sättigung zu erzielen

*"Probier neue Kombinationen oder füge Superfoods hinzu, damit der tägliche Smoothie nicht langweilig wird!"*

Es empfiehlt sich auch, seine Smoothies je nach Jahreszeit

## UNSERE MIXER FAVORITEN

Braun TributeCollection Standmixer JB3060 - 1,75L

Verfügt über einen 800 Watt leistungsstarken Motor, einen ThermoResist Glasbehälter sowie 5 Geschwindigkeitsstufen für noch präziseres Mixen. (ca. 80€)



OmniBlend V - 2L Standmixer BPA-frei

Der OmniBlend V ist ein vielseitiger Küchenhelfer mit einem 3PS Motor, der cremige, gesunde Smoothies zubereitet. (ca. 270€)



Vitamix Total Nutrition Center - 2L Standmixer

Der Vitamix Total Nutrition Center ist dank seiner lasergeschnittenen Edelstahlklingen und seines 2 PS Motors der unumstrittene Sieger unter den Standmixern. (ca. 600€)





**2 TASSEN + 2-4 ZUTATEN + 1 TASSE**

*Spinat*  
*Grünkohl*  
*Wildkräuter*  
*Mangold*  
*Romana Salat*  
*Feldsalat*  
*Rucola*

*Banane*  
*Apfel*  
*Mango*  
*Ananas*  
*Beeren (TK)*  
*saisonale Früchte*  
*Weintrauben*  
*Gurke*  
*Birne*  
*Orange*  
*Avocado*  
*Zitrone*

*Wasser*  
*Kokoswasser*  
*Mandelmilch*  
*Reismilch*  
*Kokosmilch*  
*Orangensaft*  
*gekühlter TEATOX*  
*Skinny Morning Tee*  
*oder Minz Tee*



**BOOST IT!**  
 optional 1-3 Zutaten

*Teatox Matcha*  
*Chiasamen*  
*Kokosöl*  
*Nussmus*  
*Maca*

*Spirulina*  
*Chlorella*  
*Açaipulver*  
*Gojibeeren*



## MORNING GREENS

### ZUTATEN:

1 Handvoll Spinat

¼ Gurke

Saft ½ Zitrone

1 Tasse Ananas oder Papaya

1 Tasse Kokoswasser

optional:

1 TL Weizengraspulver, Spirulina,  
Chlorella oder Teatox Matcha



## RED BOOST

### ZUTATEN:

1 mittelgroße (gekochte) rote Beete

1 Handvoll (TK) Beeren

1 Tasse Orangensaft

1 fingerbreites Stück Ingwer

optional:

1 EL Hagebutten- oder Hibiskuspulver



## PROTEIN POWER

### ZUTATEN:

1 (gefrorene) Banane

1 EL Mandel- oder Erdnussbutter

1 Tasse Mandelmilch

1 TL Honig oder Ahornsirup

1 EL (rohes) Kakaopulver

Prise Zimt

Prise Salz

½ Tasse Eiswürfel





# LEICHTE REZEPTE

---

Schnell, lecker, gesund und einfach soll es sein. Das war uns bei der Auswahl der Rezepte besonders wichtig. Wir haben klassische Gerichte mit Superfoods aufgewertet, Zutaten wie Zucker, Weizen und Milchprodukte mit glutenfreien und veganen Alternativen ersetzt und euch Ideen und Inspirationen gegeben um zu Hause selbst herumzuxperimentieren. Gerade während unseres Skinny

Teatox Programms, aber auch danach ist es wichtig, darauf zu achten wann man Hunger verspürt, auf sein Sättigungsgefühl zu hören und zuckerhaltige Snacks und spätes Essen zu vermeiden.

Auf der nachfolgenden Seite erklären wir Dir alles rund um Gluten- und Laktosefrei, Vegan und Paleo.



## GLUTENFREI

Gluten ist ein Kleber-Eiweiß, das in heimischen Getreidearten wie Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer und Gerste aber auch in Urgetreide, wie Einkorn, Kamut und Emmer vorkommt. Mittlerweile gibt es jede Menge Alternativen und spezielle glutenfreie Lebensmittel. Zu den glutenfreien Getreidearten gehören Hirse, Teff und Reis sowie die Pseudogetreidearten Quinoa, Amaranth und Buchweizen.

Zum Backen oder als nahrhaftes Frühstück bieten sich zahlreiche Zutaten an. Aus Nussmehlen, Erdmandeln (auch Chufas genannt), Braunhirseflocken und Esskastanien lassen sich sehr köstliche Mahlzeiten zaubern.

Bei Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) entzündet sich durch die Aufnahme des Eiweißes die Darmschleimhaut und die Nährstoffaufnahme wird eingeschränkt. Unangenehme Nebenwirkungen sind auch z.B. Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und nicht selten auch Übergewicht.



## LAKTOSEFREI

Milchzucker ist in fast jedem Milchprodukt in unterschiedlichen Konzentrationen enthalten. Bei gesunden Menschen bilden die Zellen der Dünndarmschleimhaut ein spezielles Enzym – die Laktase. Diese spaltet den Milchzucker in seine Einzelteile auf, die dann

resorbiert werden können. Dieses Enzym fehlt Menschen mit Laktoseintoleranz und deren Nebenwirkungen können durch Vermeidung von Milchprodukten behoben werden. Laktoseintoleranz betrifft immer mehr Menschen und der Verzehr von Milch und Milchprodukten führt bei ihnen zu meist heftigen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Aber auch eher subtile Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel und chronische Müdigkeit können die Folgen einer Laktoseintoleranz sein.



## VEGAN

Laut Definition bedeutet "vegan": Rein pflanzlich und ohne tierische Produkte. Veganismus ist eine Lebensweise mit großem Respekt vor Tieren. Ein Veganer verzichtet auf den Verzehr aller Nahrung tierischen Ursprungs u.a. auch Honig, alle Milchprodukte, Eier und das Tragen von Leder.

"Was darf man denn da noch essen?" ... ist oft eine der häufigsten Fragen von Menschen, die das erste Mal damit konfrontiert werden. Theoretisch klingt es oft schwieriger als es sich in der Praxis dann aber erweist. Tatsache ist, dass es eine unglaublich große Auswahl an Lebensmitteln gibt, die mittlerweile so gut wie jedes tierische Produkt ersetzen können. Nuss- und Getreidemilchsorten gibt es mittlerweile in fast jedem Supermarkt, Sojajoghurt, Cashewkäse oder Kokosöl sind in gut sortierten Bioläden erhältlich.



## PALEO

Der Begriff Paleo ist die Kurzform für den Zeitraum des Paläolithikums, auch "Steinzeit-Ernährung" genannt und orientiert sich an der ursprünglichen Ernährung der Jäger und Sammler, ahmt diese mit den heute verfügbaren Lebensmitteln nach und setzt einen verstärkten Fokus auf hohe Lebensmittelqualität und Nachhaltigkeit. Die Grundlage der Paleo-Ernährung bilden daher Lebensmittel, die in ähnlicher Form während dieser Zeit verfügbar waren und eine ideale Nährstoffversorgung für unseren Organismus bieten. Konkret heißt das: kein Getreide, Milchprodukte, Zucker, Hülsenfrüchte und stark verarbeitete Lebensmittel. Die Basis dieser Ernährung bilden alle Obst- und Gemüsesorten, Eier, Fisch, Fleisch, Nüsse, Samen und gesunde Fette wie z.B. Kokosöl und kaltgepresste Öle.



## FRESH FOCUS & GLASS TEA MUG

Zum Essen empfehlen wir unseren Fresh Focus Tee. Er überzeugt mit erfrischenden Zutaten wie Apfelmünze, Eukalyptus, Ginkgo und Ginseng ist der ideale Begleiter für Momente der geistigen Beanspruchung. (9,95€ [www.teatox.de](http://www.teatox.de))

Genieße Deinen persönlichen Tee Moment in unserer Glass Tea Mug. Die Teetasse aus Glas mit herausnehmbarem Edelstahl-Sieb und Glasdeckel ist aus kratzfestem Borosilikatglas und spülmaschinengeeignet. (24,95€ [www.teatox.de](http://www.teatox.de))







# FRÜHSTÜCK

*Das Frühstück ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung und sollte aus einer Kombination von frischen Zutaten wie z.B. Obst und Gemüse, gesunden Fetten und Eiweiß bestehen. Gerade während des Skinny Teatox Programms ist es wichtig, auf eine ausgewogene Nährstoffzufuhr zu achten.*



## AÇAÍ - BOWL

*Das ultimative Sommer Rezept für alle, die gerne den Tag mit einer Ladung exotischer Superfoods starten.*

1 Person

Vorbereitungszeit Granola: 1 Stunde

Zubereitungszeit: 10 Minuten



### ZUTATEN:

1 Packung Açaipuree (TK)  
 ½ kleine Mango  
 ½ Banane  
 ca. 100 ml (Kokos-) Wasser  
 ½ Tasse Granola

Das Açaipuree kurz antauen lassen und aus der Packung entfernen. Die Banane und Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. Gemeinsam mit dem Açaipuree und ca. 100 ml (oder mehr) Kokoswasser in einem Mixer zu einer dickflüssigen Creme pürieren. In eine Schüssel füllen und mit dem Granola garnieren.

### GRANOLA REZEPT:

3 Tassen (gf) Haferflocken  
 1 Tasse Mandeln  
 1 Tasse Walnüsse  
 1 Tasse Kokoschips  
 ¼ Tasse Kokosöl  
 ½ Tasse Honig oder Ahornsirup  
 1 Tasse Gojibeeren  
 1 Tasse Rosinen  
 Abrieb 1 Orange  
 1 TL Vanillepulver  
 ½ TL Zimt  
 Prise Salz

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Die Haferflocken, Mandeln, Walnüsse und Kokoschips in einer Schüssel vermengen.

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei geringer Hitze zum Schmelzen bringen und gemeinsam mit dem Süßungsmittel, Orangenabrieb, Vanille, Zimt und Salz verrühren.

Über die Trockenzutaten gießen und mit einem großen Löffel gut durchmischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und 20 Minuten backen. Rausnehmen, durchmischen und weitere 20-30 Minuten goldgelb rösten. Mit den Gojibeeren und Rosinen vermengen und in einem Glasbehälter trocken lagern.

## BEERENJOGHURT MIT NUSSCRUNCH

*Dieses Rezept ist toll als Frühstück, wenn es mal schnell gehen muss oder mit etwas Honig gesüßt als Dessert geeignet.*

1 Person

Zubereitungszeit: 10 Minuten



### ZUTATEN:

*1 Handvoll gemischte Nüsse  
200 g Soja- oder Kokosjoghurt  
½ Tasse gemischte TK Beeren  
5 Tropfen Stevia Extrakt*

Die Nüsse (Cashews, Mandeln, Walnüsse, Macadamianüsse) grob hacken und ca. 5 Minuten leicht rösten. Aus der Pfanne entfernen und beiseite stellen. Die Beeren mit dem Stevia Extrakt und etwas Wasser in der noch heißen Pfanne kurz aufkochen lassen. Den Joghurt in eine Schüssel füllen und mit den restlichen Zutaten garnieren.

---

TIPP: Natürlich kann man je nach Saison und persönlichen Vorlieben unterschiedliches Obst dafür verwenden. Gegrillte Pfirsiche, Sauerkirschen mit Honig und gedünstete Äpfel mit Zimt passen besonders gut.





## BLUEBERRY MATCHA PANCAKES

*Ein Pancake-Rezept für Matcha-Liebhaber!  
Mit vielen gesunden Proteinen halten sie  
lange satt und eignen sich somit als  
perfekter Post-Workout Snack.*

*Ergibt ca. 5 Pancakes*

*Zubereitungszeit: 20 Minuten*



### ZUTATEN:

*40 g Dinkelvollkorn- oder Buchweizenmehl  
25 g Reisproteinpulver  
125 g Cottage Cheese (oder Quark)  
80 ml Eiklar (2 Stück)  
¼ TL Teatox Matcha  
1 TL gemahlene Vanille  
3-4 Tropfen Stevia  
½ EL Backpulver  
ca. 50 g Heidelbeeren  
½ TL Kokosöl für die Pfanne  
Toppings nach Wahl*

Zuerst den Cottage Cheese mit dem Eiklar vermengen. Dann das Mehl, das Reisproteinpulver, die gemahlene Vanille und das Backpulver dazu geben. Nun alles gut miteinander vermischen. Jetzt den Matcha und die Stevia in den Teig geben. Die Heidelbeeren unterheben und die Pancakes in der vorgewärmten Pfanne in etwas Kokosöl auf mittlerer Stufe von beiden Seiten für ca. 2-3 Minuten backen. Pro Pancake werden ca. 2 Esslöffel vom Teig verwendet. Anschließend Toppings drauf und fertig!

## SUPERFOOD CHIAPUDDING

*Chiasamen und unser Matcha machen diese besondere Pudding-Variante möglich.*

1 Person

Zubereitungszeit: 20 Minuten



### ZUTATEN:

2 EL Chiasamen

150-200 ml Pflanzenmilch

(Mandel-, Hafer-, Kokosmilch)

1 Handvoll beliebiges frisches Obst

½ Tasse gemischte gefrorene Beeren

### Toppings:

Mandelstifte, Kokoschips, Gojibeeren,  
getrocknete Früchte, Kürbis- und Sonnen-  
blumenkerne, Walnüsse, Macadamianüsse,  
Cashewnüsse, Kakaonibs,...

### optional:

1 EL Mandelmus

1 EL rohes Kakaopulver

1 TL Teatox Matcha

Die Chiasamen mit der Pflanzenmilch in einem Schraubglas gut verrühren (ggf. die gefrorenen Beeren hinzufügen) und mind. 20 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Tag das frische Obst hinzufügen und mit den Toppings garnieren.

Der Pudding ist ein perfektes “To-Go” Frühstück und kann auch warm gegessen werden. Hierfür einfach heiße Milch über die Chiasamen gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

---

**HINWEIS:** Chiasamen werden als Superfood bezeichnet, da sie u.a. im Schnitt doppelt so viel Eiweiß wie andere Samen oder Getreidesorten enthalten und ein gutes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren besitzen. Sie liefern lang anhaltende Energie und sind leicht verdaulich.



## MATCHA AHORN MÜSLI

*Wer keine Lust mehr auf langweilige Müslis am Morgen hat, sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren.*

*Vorbereitungszeit: 10 Minuten*

*Backzeit: 30-40 Minuten*



### ZUTATEN:

300 g Haferflocken (gf)  
200 g Nüsse, grob gehackt  
(Cashewnüsse, Walnüsse, Mandeln)  
50 g Kokosblütenzucker  
2 EL Kokosöl, flüssig  
80 g Ahornsirup  
2 TL Bourbon Vanille Extrakt  
große Prise Salz  
100 g getrocknete Beeren (Cranberries,  
Kirschen, Blaubeeren)  
2 1/2 EL Teatox Matcha

Den Ofen auf 150°C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Haferflocken, Nüsse und Kokoszucker in einer großen Schüssel vermischen. Kokosöl, Ahornsirup, Vanille und Salz separat vermengen und danach mit den anderen Zutaten in einer großen Schüssel verrühren.

Die Mischung auf dem Backblech verteilen und für 30-40 Minuten backen (alle 15 Minuten umrühren) bis sie goldbraun ist. Das Müsli aus dem Ofen holen und komplett abkühlen lassen. Beeren und Matcha Pulver untermischen und in einem Glasbehälter luftdicht verschlossen aufbewahren.



*Tipp: Unser Matcha Ahorn Müsli kann auch super als Topping von Eis oder Frozen Joghurt verwendet werden.*



## SUPERFOOD-PORRIDGE

*Dieses klassische Rezept wird mit einigen Superfoods zu einer wahren Nährstoffbombe!*

1 Person

Zubereitungszeit: 15 Minuten



### ZUTATEN:

#### Basis:

½ Tasse (gf) Haferflocken  
200 ml Wasser oder Nussmilch

#### Add-Ins:

Trockenfrüchte  
Honig  
Zimt  
Macapulver  
rohes Kakaopulver  
Teatox Matcha

#### Toppings:

grob gehackte gemischte Nüsse  
rohe Kakaonibs  
geschälte Hanfsamen  
geschrotete Leinsamen  
Kürbis- oder Sonnenblumenkerne  
Kokoschips  
frisches Obst & Beeren

Die Flocken mit dem Wasser oder der Pflanzenmilch für etwa zehn Minuten leicht köcheln lassen, regelmäßig umrühren, damit sich am Topf nichts anlegt.

Eine natürliche Süße bekommt der Haferbrei, wenn man 2-3 Stück klein geschnittenes Trockenobst mitkocht (Datteln, Feigen, Aprikosen) oder am Ende etwas Honig untermischt.

Zum Abschmecken und um den Porridge mit Superfoods aufzuwerten, kannst Du z.B. 1 TL Maca + 2 TL rohes Kakaopulver oder 1 TL Teatox Matcha untermischen.

Je nach Belieben saisonale Früchte am Ende hinzufügen oder eine Handvoll TK-Beeren kurz vor Ende 3-5 Minuten mitkochen.

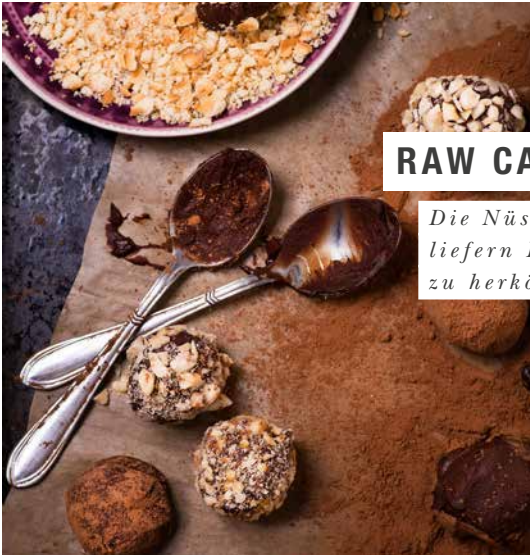
Mit den Toppings nach Wahl garnieren.





# SNACKS

*Viele Snacks können extrem zucker- oder salzhaltig sein. Selbstgemacht und mit ausgewählten Zutaten wird sogar ein ungesunder Snack zu einer wahren Superfood Bombe und hilft uns, das Nachmittagstief zu bewältigen oder bei längeren Reisen auf Junk-Food zu verzichten.*



## RAW CACAO POWER BALLS

*Die Nüsse und das rohe Kakaopulver liefern Energie und sind eine Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten.*

*Ergibt ca 20-25 Stück*

*Zubereitungszeit: 15 Minuten*



### *ZUTATEN:*

*1 Tasse gemahlene Nüsse \**

*½ Tasse Kokosraspel*

*½ Tasse (rohes) Kakaopulver*

*¼ Tasse Kakaonibs (optional)*

*¼ - ½ Tasse Honig oder Ahornsirup*

*½ Tasse Kokosöl, flüssig*

*Prise Salz*

### *optional:*

*Zimt, Vanille, Chili, Spirulina, Maca oder*

*Skinny Superfood Powder*

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und kleine Kugeln formen. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas mehr Honig oder Kokosöl hinzufügen.

Ist im Kühlschrank ca. 1 Woche und im Tiefkühlfach bis zu 1 Monat haltbar (einfach Mengenangabe verdoppeln und auf Vorrat machen).

*\*TIPP:* Für dieses Rezept kann eine Mischung aus verschiedenen Nüssen (Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln) verwendet werden, die entweder schon gemahlen gekauft oder selbst in einer Küchenmaschine gerieben werden.

## MATCHA - GRANOLA BARS

*Der perfekte Snack für das Picknick  
im Park, auf Reisen oder als  
Zwischenmahlzeit.*

*Ergibt ca. 10 Riegel  
Zubereitungszeit: 40 Minuten*



### ZUTATEN:

*1 Tasse Datteln*

*¼ Tasse Honig, Reismalz  
oder Kokosblütennektar*

*¼ Tasse (helles) Mandel- oder Cashewmus*

*¼ Tasse Kokosöl*

*1-2 TL Teatox Matcha*

*1 Tasse Mandeln, leicht geröstet*

*1 Tasse (gf) Haferflocken*

*½ Tasse Kokoschips oder -flocken*

*¼ Tasse getrocknete Cranberries  
oder Gojibeeren*

*¼ Tasse Chiasamen (optional)*

*Prise Salz*

Die Datteln entsteinen und ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, abgießen und in einer Küchenmaschine zu einer Paste mixen.

Die Haferflocken, Kokosflocken und Mandeln in einer Pfanne oder im Backofen leicht rösten (optional). Anschließend die Mandeln grob hacken und gemeinsam mit den Haferflocken und der Dattelpaste in eine Schüssel füllen.

Das Kokosöl, Mandelmus, Matchapulver und Süßungsmittel in einem Topf leicht erwärmen, bis das Öl geschmolzen ist und sich alles zu einer homogenen Konsistenz verbunden hat. Mit den restlichen Zutaten gut vermengen und in eine viereckige, mit Backpapier ausgelegte Form füllen, gut andrücken und ca. 20-30 Minuten kühl stellen.

Aus der Form entfernen und in (ca. 10) gleich große Riegel schneiden.





## MOUSSE AU CHOCOLAT

*Ein Lieblingsrezept der Redaktion, das auch optisch der absolute Hit ist.*

2 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten



### ZUTATEN:

1 weiche Avocado

4-6 Datteln

¼ Tasse (rohes) Kakaopulver

2 EL Kokosöl oder Kakaobutter

3 EL Mandelmus

100-150 ml Pflanzenmilch

Prise Salz

Die Datteln in etwas heißem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Das Kokosöl oder die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen. Mit den restlichen Zutaten in einem Mixer pürieren und je nach Konsistenz ggf. etwas mehr Pflanzenmilch hinzufügen.

In Schälchen oder kleine Gläser füllen und mit Kakaonibs und gehackten Haselnüssen oder Früchten dekorieren.

### optional:

Vanille, Chili, Zimt, Kakaonibs,  
gehackte Haselnüsse



*Rohes Kakaopulver wird aus ungerösteten Kakaobohnen hergestellt und hat ein intensiveres Aroma als konventionelles. Als Alternative kann auch Bio Kakaopulver (schwach entölt) verwendet werden.*

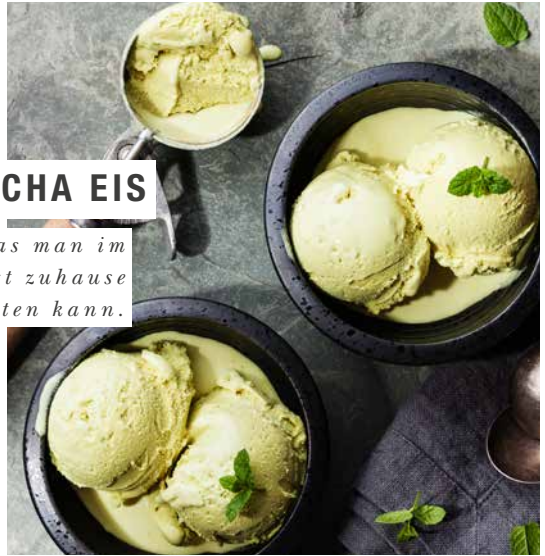
## BANANEN - MATCHA EIS

*Das schnellste Eis, das man im Handumdrehen selbst zuhause zubereiten kann.*

2 Personen

Gefrierzeit: 6-8 Stunden

Zubereitungszeit: 10 Minuten



### ZUTATEN:

4 sehr reife Bananen

2 TL Teatox Matcha

1 TL Vanille

Prise Salz

*eventuell etwas Kokosmilch  
oder Wasser zum verdünnen*

Die Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und über Nacht einfrieren. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Maschine zwischenzeitlich immer wieder stoppen und den Rand abschaben.

Das Eis entweder sofort als "soft-serve" servieren oder in einem geschlossenen Behälter ca. 6-8 Stunden einfrieren.



*Für die Schokovariante statt dem Matchapulver einfach rohes Kakaopulver und ggf. etwas Zimt und Chilipulver verwenden.*

TIPP: Man benötigt für dieses Rezeptes eine Küchenmaschine mit S-förmiger Schneidklinge oder einen Hochleistungsmixer (siehe Seite 31). Ein Stabmixer ist dafür nicht geeignet.



## SÜSSKARTOFFEL CHIPS

*Die südamerikanische Knolle ist reich an Antioxidantien und Vitamin A und eine tolle Alternative zu gewöhnlichen Kartoffelchips!*

### ZUTATEN:

400 g Süßkartoffeln  
80 ml Malzessig  
2 EL Olivenöl  
2 TL Meersalz

Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln in feine Scheiben hobeln oder schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Süßkartoffelscheiben nebeneinander auf das Backpapier legen. Auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden.

## BANANEN CHIPS

*Besonders zu stressigen Zeiten sind Bananen mit ihrem hohen Gehalt an Magnesium der ideale Snack – und in Chips-Form kommt noch der Knusper-Faktor hinzu!*



### ZUTATEN:

2-3 Bananen

#### *optional:*

Zimt, Vanillezucker, Kakao

Den Ofen auf 60°C vorheizen. Die Bananen schälen und in 2-5 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Bananenscheiben nebeneinander auf das Backpapier legen und für 6-8 Stunden bei 60°C im Ofen trocknen lassen. Der Ofen darf nicht heißer sein, da sonst der Zucker in den Bananen karamellisiert und die Bananenchips verbrennen.



## ROTE BEETE CHIPS

*Wenn Du nach Chips mit einem relativ geringen Kohlenhydratanteil suchst, empfehlen wir Dir Gemüsechips – z.B. aus Rote Beete. Vorsicht, Suchtpotential.*

### ZUTATEN:

*450 g Rote Beete*

*2 EL Olivenöl*

*2 TL Meersalz*

*2 TL Thymian (gehackt)*

Den Ofen auf 150°C Umluft vorheizen. Die Rote Beete fein in Scheiben hobeln oder schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Rote Beete Scheiben nebeneinander auf das Backpapier legen. Auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden.



## APFEL CHIPS

*Besonders im Winter, wenn die Auswahl an saisonalen Früchten kleiner ist, ist es toll, Äpfel auch mal in anderer Form zu genießen.*

### ZUTATEN:

*2-3 Äpfel*

*1-2 TL braunen Rohrzucker*

*optional:*

*1 TL Zimt*

Den Ofen auf 100°C vorheizen. Die Äpfel waschen und in gleichmäßig dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Apfelscheiben einzeln leicht mit etwas braunem Rohrzucker bestäuben und nebeneinander auf das Backpapier legen. Auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Apfelscheiben vollständig trocknen lassen und genießen.





# MAHLZEITEN

*Gesundes Essen muss nicht langweilig schmecken oder aufwendige  
Zubereitungszeit in Anspruch nehmen. Wir zeigen Dir hier, wie  
man aus simplen Zutaten ein schnelles und gesundes Mittag- oder  
Abendessen zubereiten kann, um den Effekt zu optimieren,  
ohne auf guten Geschmack verzichten zu müssen.*



## KÜRBISSUPPE

*Ein ayurvedisches Gericht, das den Körper von Innen wärmt und nährt.*

2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde



### ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
- 2 Karotten
- 1 cm frischer Ingwer
- 1 cm frischer Kurkuma oder
- 1 TL gemahlene Kurkumapulver
- 100 ml Orangensaft
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl

Zwiebeln kleinschneiden und im Kokosöl anschwitzen. Ingwer und Kurkuma ca. 2 Minuten mitdünsten. Den Kürbis und die Karotten waschen, in kleine Stücke schneiden und zu der Zwiebel-Gewürzmischung hinzufügen. Kurz mitbraten und anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Kokosmilch und den Orangensaft hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit einem Hand- oder Stabmixer pürieren und mit einem Kleks Kokosmilch garnieren.



Anmerkung: Man kann statt dem Kürbis natürlich auch andere Gemüsesorten verwenden. Besonders gut schmecken rote Beete, Karotten oder Pastinaken.

TIPP: Als Topping kann eine Scheibe glutenfreier Toast in Kokosöl gebraten und in Würfel geschnitten als Croutons verwendet werden.



## FRITTATA

*Ein italienisches Rezept auf Basis von Eiern und bunt gemischten Zutaten, die nach Lust und Laune variieren können.*

2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



### ZUTATEN:

150 g Erbsen (TK)

200 g Blattspinat

350 g Zucchini, Karotten, Kürbis...\*

2 Lauchzwiebeln

1 Bund Petersilie, grob gehackt

4 Eier

Schuss Mineralwasser

Salz

Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

2 EL Olivenöl

Backofen auf 180°C vorheizen.

Erbsen ca. 10 Minuten antauen lassen. Das Gemüse in Würfel schneiden oder grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

Eier mit Mineralwasser verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Petersilie unterrühren.

In einer backofen-tauglichen Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse inkl. der Erbsen und dem Spinat kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eiermischung darübergießen und ca. ½ Minute rühren, bis es am Boden zu stocken beginnt.

Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 25-30 Minuten backen.



Das perfekte Gericht, um übriggebliebenes Gemüse zu verwerten und kann zum einen als Frühstück aber auch als Hauptgericht mit einem Beilagensalat serviert werden.





## LOW-CARB PIZZA

*Eine hervorragende glutenfreie Alternative zur normalen Pizza, die nach eigenen Belieben belegt werden kann.*

1 Pizza

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten



### ZUTATEN:

1 Blumenkohl

3 Eier

200 g geriebene Mandeln

3 EL Hefeflocken (optional)

Oregano

Salz

Pfeffer

Passierte Tomaten

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

Pizzagewürz

Olivenöl

Balsamicoessig

Pizzabelag nach Wahl

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Strunk und Blätter des Blumenkohls entfernen und in kleine Stücke zerteilen. In der Küchenmaschine hacken. Mit Hilfe eines Käse- oder Nussmilchtuchs gut auspressen, bis eine relativ trockene Masse entsteht. Mit den Eiern, den geriebenen Mandeln, Hefeflocken, sowie Salz, Pfeffer und dem Oregano vermischen. Streiche den Blumenkohlteig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Bei 180°C ca. 15 Minuten backen (bis er leicht gebräunt ist).

In der Zwischenzeit die passierten Tomaten mit Knoblauch, Oregano, Pizzagewürz, Salz und Pfeffer ca. 10 Minuten zu einer Pizzasauce einkochen. Mit einem Schuss Balsamicoessig abschmecken. Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und mit Pizzasauce bestreichen. Nach Wunsch mit Gemüse, Fetakäse oder Tofu, frischen Kräutern etc. belegen. Das Ganze noch mal ca. 7-10 min. goldgelb backen.

# ZUCCHINI SPAGHETTI MIT MATCHA - BASILIKUM PESTO

*Ein klassisches Rezept, das mit unserem Teatox Matcha verfeinert und die Pasta durch Zucchini-Nudeln ersetzt wurde.*

1 Person

Pesto für ca. 5 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten



## ZUTATEN:

1 Zucchini

1 Tasse Cashewnüsse, leicht geröstet

¼ Tasse Pinienkerne

2 Bund Basilikum

2 Knoblauchzehen

½ Tasse Olivenöl

1 TL Teatox Matcha

2 EL Parmesan oder Hefeflocken

Saft ½ Zitrone und Abrieb

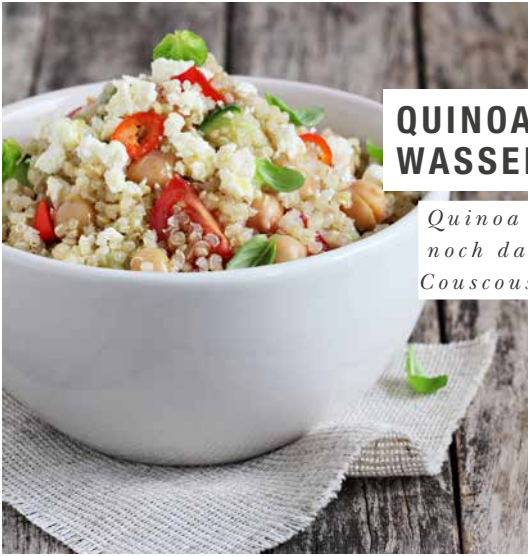
Salz, Pfeffer

Die Zucchini in feine Streifen schneiden oder mit Hilfe eines Spiralschneiders zu Spaghetti-Nudeln "drehen".

Für das Pesto: Alle Zutaten in einer Küchenmaschine grob hacken und das Öl bei laufendem Motor langsam hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Zucchini Spaghetti vermengen.

Bei Bedarf mit gerösteten Pinienkernen und Parmesan (oder Hefeflocken) garnieren.





## QUINOASALAT MIT FETAKÄSE, WASSERMELONE & MINZE

*Quinoa ist das ultimative Superfood und noch dazu eine glutenfreie Alternative zu Couscous.*

1 Person

Zubereitungszeit: ca. 10-30 Minuten



### ZUTATEN:

*½ Tasse gekochter oder  
¼ Tasse ungekochter Quinoa  
1 Tasse gewürfelte Wassermelone  
75 g Fetakäse oder Räuchertofu  
1 Bund Rucola  
Saft ½ Zitrone  
einige Blätter frische Minze  
2 EL Olivenöl  
Salz*

Den Quinoa nach Packungsanleitung kochen und kalt abspülen bzw. über Nacht kühl stellen. In einer großen Schüssel mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

---

TIPP: Am besten die doppelte oder 4-fache Menge an Quinoa vorkochen, so hat man jeden Tag eine schnelle Basis für Salate, als Beilage oder auch für ein süßes Frühstück, das mit Kokosmilch & Honig verfeinert werden kann.



Quinoa ist eine der besten Eiweißquellen und enthält alle neun essentiellen Aminosäuren, was für ein pflanzliches Lebensmittel äußerst ungewöhnlich ist. Es liefert beispielsweise mehr Calcium als Weizen und auch mehr als doppelt so viel Eisen und Vitamin E.

## MAISKÜCHLEIN MIT MANGO SALSA

*Dieses Gericht schmeckt nach Sommer und eignet sich hervorragend für ein Picknick im Grünen.*

2 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten



### ZUTATEN:

1 Zwiebel, klein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 Tassen Mais (TK oder aus dem Glas)

2 Eier

1-1½ Tassen Mandel- oder Maismehl

¼ Tasse Pflanzenmilch

3 EL Olivenöl zum Ausbacken

### Mango Salsa:

½ Mango

2 Tomaten

½ Gurke

½ Handvoll frischer Koriander

½ rote Chilischote

Saft ½ Limette

Salz

Für die Maisküchlein, den Tiefkühlmais kurz mit heißem Wasser überbrühen und anschließend wie auch den Mais aus dem Glas gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne die Hälfte der Zwiebel mit dem Knoblauch goldgelb anschwitzen, den Mais hinzufügen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel das Mehl, die Pflanzenmilch und die Eier miteinander verrühren. Die abgekühlte Maismischung unterrühren und 20 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Handgroße Küchlein formen und in Olivenöl von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten.

Für die Salsa, die Tomaten, Mango und Gurke würfeln und mit den restlichen Zwiebeln, Koriander, gehackten Chilischote, Limettensaft und Salz vermengen.



Für die Salsa kann man statt der Mango auch Ananas oder Papaya verwenden, wie sie auch traditionell in Mexiko zubereitet wird.





## AVOCADO - GRAPEFRUIT SALAT

*Ein leichter Sommersalat, der aufgrund der Grapefruit und des Fenchels besonders erfrischend schmeckt.*

1 Person

Zubereitungszeit: 15 Minuten



### ZUTATEN:

*½ Avocado*

*½ Grapefruit*

*½ Fenchelknolle*

*1 Bund Rucola*

### Dressing:

*Saft 1 Zitrone*

*3 EL Olivenöl*

*1 TL Senf*

*2 TL Honig oder Ahornsirup*

*Salz, Pfeffer*

Die Grapefruit mit einem Messer schälen und segmentieren bzw. in mundgerechte Stücke schneiden. Die Avocado würfeln und die Fenchelknolle fein hobeln oder mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas füllen, kräftig schütteln und kurz vor dem Servieren den Salat marinieren. Ggf. den Käse oder Räuchertofu hinzufügen und alles gut durchmischen.

---

Der Salat kann je nach Geschmack als Hauptgericht mit 80 g Räuchertofu, Schafs- oder Ziegenkäse verfeinert werden. Er passt aber auch wunderbar als Beilage zu Fisch und Fleisch.

# SÜSSKARTOFFELSTICKS MIT DIP UND TOMATENSALAT

*Dieses Rezept ist toll für ein gemütliches Abendessen alleine oder als Snack für einen Freundeabend.*

1-2 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 20 Minuten



## ZUTATEN:

1 Süßkartoffel

Chili

Salz

Olivenöl

### Kräuter Dip:

200 g Seidentofu

1 EL Honig oder Ahornsirup

½ Tasse gemischte Kräuter

1-2 EL Zitronensaft

¼ Tasse Olivenöl

Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

3 mittelgroße Tomaten

1 EL Balsamico Essig

2 EL Olivenöl

frischer Basilikum

Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 230°C vorheizen und das Backblech in dem Ofen mitaufheizen.

Die Süßkartoffel schälen und in fingerbreite Sticks schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Chili und Salz vermengen. Auf dem heißen Blech verteilen und bei 200°C für 15-20 Minuten backen.

Für den Dip alle Zutaten in einem Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ist gekühlt bis zu 1 Woche haltbar.

Für den Salat die Tomaten waschen, Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit den Tomaten vermengen und mit dem Basilikum garnieren.



# GET YOUR BODY MOVING

*Ob an der frischen Luft oder im Fitnesscenter, Hauptsache Du bringst Deinen Körper täglich "in motion" und findest eine Sportart, die Dir Spaß macht und Dich motiviert dranzubleiben.*

---

**D**ass Sport und gesunde Ernährung in Bezug zueinander stehen und in Kombination zu einer Verbesserung des Gesundheits- und Wohlfühlzustandes führen, ist nichts Neues. Doch welche Sportart ist geeignet für Dich und worauf sollst Du während des Skinny Teatox Programms besonders achten? Wir stellen Dir hier einige Sportarten vor, die Du

eventuell noch nie ausprobiert hast, die aber auf jeden Fall ein Probetraining wert sind. Als Grundregel gilt: Achte darauf, dass Du Dich viel an der frischen Luft bewegst. Sei es nur ein Spaziergang oder Stretching im Park. Dein Körper benötigt frischen Sauerstoff und Vitamin D, um während des Programms auch das Gemüt bei Laune zu halten.



TIPP

## ACTIVE POWER

Der Active Power enthält genau die richtige Mischung natürlicher Zutaten für einen Powertee.

Die Basis dafür bilden Grüner Rooibos und Sencha Grüntee, Guarana, Aroniabeeren und pikante Chili runden den wohltuenden Geschmack dieser Teemischung ab.  
(9,95€ unter [www.teatox.de](http://www.teatox.de))



## KLETTERN

Klettern ist echter Ganzkörpersport. Ob die Kraft dabei eher aus den Beinen kommt oder vom Oberkörper geleistet wird, hängt von der jeweiligen Klettersituation am Fels oder in der Halle ab. Für Einsteiger ist es empfehlenswert einen Kurs in einer Kletter- bzw. Boulderhalle zu machen, um die Grundregeln kennenzulernen und ein Gefühl für die Schuhe, den Kraftanspruch und die eigene Flexibilität zu bekommen. Das Geheimnis heißt Körperspannung. Selbst wenn Arme oder Beine mal nicht dynamisch aktiv sind, leisten sie doch Haltearbeit und verbrauchen weiter viel Energie. Damit die Koordination gut funktioniert, bedarf es eines hohen Maßes an Konzentration. Anders als etwa beim Joggen schaltet der Kopf nicht ab, sondern arbeitet intensiv, um die Position zu halten, andere Stellungen oder neue Wege zu finden.

### TIPP:

Wenn man die Basiselemente erlernt hat, kann man die Übung ins Freie verlagern und somit neue Umgebungen und die Natur erkunden.

## SURFEN

... oder auch Wellenreiten genannt (nicht zu verwechseln mit Windsurfen), ist die perfekte Sportart für alle Wasserratten, die einem Adrenalin-Kick nicht abgeneigt sind und die Verbundenheit mit der Natur und dem Element Wasser lieben. Surfen macht Dich abenteuerlustig und verbindet mit Gleichgesinnten, da man immer wieder aufs Neue seinen Mut zusammen

nehmen und aufs offene Meer rauspaddeln muss. Ein unbeschreiblich schönes Gefühl, wenn man es mal selbst erlebt hat. Das Surfen ist aber auch eine sehr anstrengende Sportart, bei der man viele Muskeln beansprucht, die man sonst kaum benutzt. Ohne die richtige Vorbereitung auf den lang ersehnten Surfurlaub, kann sich dieser ganz schnell in eine schmerzhaft Angelegenheit verwandeln. Deshalb solltest Du Dich mit einigen Übungen auf den Urlaub vorbereiten: Liegestütze, Bauchmuskeltraining, Schwimmen und Yoga sind die besten Vorbereitungsübungen für einen erfolgreichen Surf-Trip.

## SCHWIMMEN

Schwimmen mag und kann so gut wie jeder, aber die wenigsten praktizieren es in einer Art und Weise, die den Körper gezielt stärkt und die Ausdauer verbessert. Es ist die ideale Sportart, weil es fast alle Muskelgruppen trainiert und dabei die Gelenke schont. Jeder Stil fordert den ganzen Körper, beim Kraulen verteilt sich die Kraft auf Beine (30 Prozent), Rumpf (20 Prozent) sowie Schultern und Arme (50 Prozent). Auch hier gilt: Am besten einen (Aufbau-) Kurs belegen und regelmäßig an seiner Technik arbeiten, damit man auch Fortschritte sieht bzw. gezielt an vorhandenen Verletzungen oder Schwachpunkten arbeiten kann.



## KAMPFSPORT

Was lange eher als Männersport gesehen wurde, findet nach und nach mehr Anklang in Frauenfitness- oder Bewegungsstudios, die neben Selbstverteidigung auch klassisches Boxen oder andere Kampfsportarten anbieten. Box-training ist eines der besten All-round-Workouts, weil die Kombi aus Schnelligkeit und Kraft sowohl flinke Füße als auch schnelle und starke Hände braucht. Capoeira z.B. ist eine Mischung aus Tanz und Kampfkunst, die in Brasilien entstanden ist und gemeinsam mit Musik eine spezielle Dynamik kreiert, die sowohl Ausdauer, Flexibilität, Koordination und Kraft trainiert.

BLEIBT COOL,  
WENN'S SO RICHTIG  
HEISS WIRD: SPORT,  
SPASS UND BIKINI-  
FIGUR SIND DIESEN  
SOMMER GEKOMMEN,  
UM ZU BLEIBEN

### **BOXEN:**

Bei dieser klassischen Kampfsportart kannst Du bis zu 500 Kalorien pro Stunde verbrennen. Vor allem Deine Arme werden beim Boxen ordentlich gefordert und es verbessert zudem die Koordination und hilft dem Selbstbewusstsein. Wer außerdem seine Beine zum Einsatz bringen will, der kann sich beim Kickboxen auspowern!

### **KARATE:**

Bei Karate geht es nicht nur darum, sich selbst verteidigen zu können, sondern auch um die Weiterentwicklung motorischer Fähigkeiten, um Körperspannung und um Konzentration sowie Präzision. Mit geradlinigen Schlägen, Stößen und Tritten verbesserst Du Deine Koordination und straffst sämtliche Körpermuskeln, außerdem lernst Du beim Blocken von Angriffen schnelle Reaktionen.

### **CAPOEIRA:**

Diese Kampfsportart stammt aus Brasilien – wen wundert es also, dass dabei der Rhythmus im Vordergrund steht? Diejenigen,

die ihr Training gerne tänzerisch durchführen, sind hier deshalb an der richtigen Adresse. Beim Capoeira wird nicht nur das Körper-, sondern auch das Rhythmusgefühl geschult: Trainiert wird nämlich zu musikalischer Begleitung. Der Kampf steht dabei eher im Hintergrund, da die Angriffe nur angedeutet werden – daher könnte man diese Kampfkunst schon fast eher als körperlichen Dialog, gepaart mit viel Akrobatik, betrachten. Radschlag und Kopfstand gehören zu den Übungen, die beim Capoeira beherrscht werden müssen, weshalb viel Körpereinsatz gefordert wird.

## JUMPING FITNESS

Jumping-Fitness ist ein dynamisches Ganzkörpertraining auf kleinen, speziell dafür entwickelten Trampolinen. Ein Mix aus klassischen Aerobic-Übungen, schnellen und langsamen Schritten und Sprüngen, kombiniert mit Kraftsport- und



Schwerkräfts-Übungen. In einer Trainingseinheit werden mehr als 400 Muskeln angespannt und entspannt. Dies soll angeblich bis zu 70 Prozent effektiver sein als eine Stunde Jogging. Jumping verspricht mehr Flexibilität, fördert Ausdauer, trainiert die Muskeln und kurbelt den Stoffwechsel an! Außerdem heißt es, dass Trampolin springen bei Stressabbau helfen soll. Bei lauter Musik macht das Workout so viel Spaß, dass man fast vergisst Sport zu machen. Der Trend kommt aus Tschechien und hat sich bereits in vielen deutschen Städten etabliert.

## JOGGEN

Jogging zählt zu den beliebtesten Ausdauersportarten und benötigt außer guten Laufschuhen und bequemer Kleidung so gut wie kein weiteres Equipment oder bestimmte Voraussetzungen. Es ist gesund, kräftigt Herz und Kreislauf, hilft bei der Gewichtsreduktion bzw. -stabilisation und macht obendrein Spaß. Sonne, Wind, Regen und sogar im Winter – es gibt keine Entschuldigung warum man nicht eine Runde im Park, Wald oder in der Stadt laufen kann. Wer mit Joggen sein Wohlbefinden und seine Fitness verbessern will, sollte es unbedingt ruhig angehen lassen. Denn das richtige Tempo ist eine wesentliche Voraussetzung für ein effektives Ausdauertraining und die Fettverbrennung.

## YOGA

### HATHA:

Hatha Yoga (Sanskrit, von hatha „Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung“) ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen

(Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga war anfänglich zur Unterstützung anderer Yogaformen konzipiert, erfreute sich jedoch rasch großer Beliebtheit und wurde schon bald als eigenständige Yogaform betrachtet. Im westlichen Kulturkreis versteht man unter Yoga oft hauptsächlich Hatha Yoga.

### ASHTANGA:

Ashtanga zeichnet sich durch bestimmte Grundprinzipien aus:



es ist ein fließender, dynamisch-kraftvoller, athletischer Yogastil, bei dem die Bewegungen mit dem Atem verbunden werden und aus dem heraus sich wieder andere Stile entwickelt haben, wie der Power Yogastil und der Vinyasa Yogastil.

### VINYASA:

Dieser Yogastil ist für den modernen westlichen Menschen der heutigen Zeit kreierte worden. Vinyasa Power Yoga vermag es, die Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik zu schlagen. Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Abläufe sind so modifiziert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann.

Von einfachen bis komplexen und sehr kraftvollen Bewegungsmustern vereinigt Vinyasa Power Yoga eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Die Asanas geben Kraft und lösen körperliche wie emotionale Blockaden. Bei dem Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund. Die verschiedenen Positionen werden in einen anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert.

## HOT BARRE

Hot Barre, eine Mischung aus Hot Yoga, Barre, Pilates sowie Kraft- und Intervalltraining und wird bei einer Raumtemperatur von 40 Grad ausgeübt. Durch die Hitze entspannen sich die Muskeln und macht diese beweglicher. Ein Warm-up ist trotz der hohen Temperatur unverzichtbar und bereitet auf das ca. 50-minütige Workout vor. Zusätzlich können Hilfsmittel wie Bänder, Hanteln oder die Ballettstange verwendet werden. Dieses Workout macht nicht nur Spaß, sondern hat auch noch absolutes Suchtpotential.



# BAUCH- UND POÜBUNGEN FÜRS WOHNZIMMER

*Um einen trainierten Bauch zu bekommen, genügt es schon, regelmäßig diese 5 Übungen zu machen. Kombiniert mit einer gesunden und ausgeglichenen Ernährung steht einem flachen Bauch nichts mehr im Wege!*



## CRUNCHES

Diese Übung entlastet den unteren Rücken und stärkt zugleich die Bauchmuskeln.

Auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen liegend, Füße berühren den Boden. Die Arme werden neben dem Körper ausgestreckt gehalten. Der Oberkörper hebt sich, bis sich der obere Rücken vom Boden gelöst hat. Der Nacken ist dabei gerade und entspannt. Wieder ablegen.

**50 Wiederholungen**



## SEITLICHE CRUNCHES

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass der untere Rücken am Boden bleibt - es sollten kleine, kontrollierte Bewegungen im oberen Teil des Oberkörpers ausgeführt werden.

In der Ausgangsposition für diese Übung ist der Körper in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Das rechte Bein ist auf dem linken Knie abgelegt. Nun werden die Hände hinter dem Kopf verschränkt und der Oberkörper seitlich nach links gehoben, so dass der rechte Ellenbogen das rechte Knie fast berührt.

**25 Wiederholungen pro Seite**



## REVERSE CRUNCH

Der Reverse Crunch trainiert die unteren Bauchmuskeln. Die Übung sollte kontrolliert und mit Spannung ausgeführt werden. Der Unterkörper dürfen also nicht einfach unkontrolliert fallen gelassen werden, da es ansonsten zu Rückenbeschwerden kommen kann.

In der Ausgangsposition ist man auf dem Rücken liegend, die Arme sind neben dem Körper abgelegt. Die Beine sind gerade ausgestreckt und etwa 90° über dem Boden. Der Unterkörper wird nun nach oben geschoben, bis sich der untere Rücken komplett vom Boden gehoben hat. Wichtig ist, dass die Schultern dabei die gesamte Zeit auf dem Boden bleiben.

**25 Wiederholungen**



## CRUNCHES MIT ANGEHOBENEN BEINEN

Durch die angehobenen Beine wird neben der oberen Bauchmuskulatur auch die untere

Bauchmuskulatur mit trainiert. Die Beine sollten die ganze Zeit im 90° Grad Winkel sein und nicht herunterhängen.

Die Crunches mit angehobenen Beinen funktionieren wie normale Crunches. Auf dem Rücken liegend werden jedoch die Beine in die Luft gehoben, und befinden sich im 90° Winkel über dem Boden. Die Hände befinden sich neben dem Körper und der Oberkörper wird angehoben. Der Blick geht dabei nach vorne, der Nacken ist entspannt. **50 Wiederholungen**



## KLAPPMESSER

Bei dieser Übung wird die untere und obere Bauchmuskulatur beansprucht. Bitte unbedingt direkt nach Beschreibung ausführen. Bei falscher Ausführung kann es zu Problemen mit der Wirbelsäule führen.

Das Klappmesser kombiniert den Crunch und den Reverse Crunch. Gleichzeitig klappen Unterkörper und Oberkörper Richtung mitte und nach oben. Der Nacken bleibt dabei gerade und entspannt, der Blick ist Richtung Decke gerichtet. **25 Wiederholungen**

*"Für die Hantel Übungen gilt: 3 Sets, 10 Wiederholungen mit je 30 Sek. Pause dazwischen."*



**SQUATS**

Bei den Squats werden insbesondere die vordere Oberschenkelpartie, die Rückseite der Schenkel, der große Gesäßmuskel, der Bauch und der untere Rücken trainiert.

Die Beine hüftbreit nebeneinander stellen. Die Zehenspitzen sind leicht nach außen gedreht, der Rücken ist gerade. Die Knie so tief wie möglich beugen und den Po nach hinten schieben. Wichtig ist, dass die Knie niemals über die Zehen hinaus gehen und das Gewicht die gesamte Zeit gleichmäßig auf den Füßen verteilt ist. Aufrichten. Zur Intensivierung der Übung können Gewichte in beide Hände neben dem Körper genommen werden.

**30 Wiederholungen**



**PLANK**

Da Planks eine tolle Ganzkörperübung sind, wird dabei die Muskulatur des gesamten Körpers beansprucht. Neben der Gesäßmuskulatur wird vor allem die Bauchmuskulatur trainiert. Auch Trizeps-, Schulter-, Bein- und Brustmuskulatur werden gefördert.

In den Vierfüßlerstand kommen. Arme schulterbreit durchstrecken und die Knie heben sich vom Boden. Rücken und Beine sollten eine gerade Linie bilden. Dabei den gesamten Körper anspannen. Da die Gesäßmuskulatur trainiert werden soll, diese besonders intensiv anspannen. **2x 30 Sekunden halten**



**BEINRÜCKHEBEN**

Neben der Gesäßmuskulatur wird auch der Beinbeuger, der sich am hinteren Oberschenkel befindet, intensiv beansprucht.

Ausgangsposition ist im Vierfüßlerstand. Arme sind gerade und die Knie am Boden. Ein Bein wird im 90° Winkel gebeugt und hoch geschoben, bis Po und Oberschenkel eine Linie bilden. Das angewinkelte Bein wieder heranziehen, jedoch nicht ablegen. **30 Wiederholungen pro Seite**



**ROTIERENDES BEIN / ROTATING LEG**

Bei dieser Übung wird die Gesäß- und die gesamte Oberschenkelmuskulatur trainiert.

Aus dem Vierfüßlerstand heraus wird ein Bein nach hinten ausgestreckt, sodass sich der Fuß etwas höher als der Po befindet. Mit dem ausgestreckten Bein rotieren, also kleine Kreise machen. **50 Umdrehungen pro Seite**



**BECKENLIFT**

Der Beckenlift dient der Kräftigung der Gesäß-, Rücken- und hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Auf dem Rücken liegen, Beine sind aufgestellt. Mit Spannung wird nun das Becken gehoben, bis Oberschenkel und Bauch eine Linie bilden. Gesäßmuskulatur intensiv anspannen. Becken wieder absenken. **30 Wiederholungen**



**SEITHEBEN**

Während des Seithebens wird nicht nur die Gesäßmuskulatur gefordert, auch die innere Oberschenkelmuskulatur wird gekräftigt.

Auf der Seite liegen. Der untere Arm wird zur Unterstützung des Kopfes genutzt. Das untere Bein liegt ausgestreckt am Boden. Das obere Bein wird nun mit Spannung seitlich angehoben und wieder abgesenkt. Achte darauf, dass die Hüfte nicht zur Seite wegknickt und die gesamte Zeit stabil ist. **30 Wiederholungen pro Seite**

**UNSER SPORT OUTFIT FAVORIT**



- 1. Nike Sportswear - AIR MAX THEA - Sneaker low - Sportschuh (ca. 125€)
- 2. adidas Performance - kurze Sporthose (ca. 30€)
- 3. Hey Honey - Leggings Pineapple & Stripes - Leggings (ca. 79€)
- 4. Hey Honey - Criss-Cross Bra Pineapple - Sport-BH (ca. 69€)
- 5. TEATOX Thermo-Go Bottle (ca. 30€)





# YOGA ÜBUNGEN FÜRS WOHNZIMMER

*Viele Menschen verbinden mit dem Wort Yoga entweder Gesundheit und Fitness oder anmutig wirkende Körperstellungen und Entspannung. Yoga umfasst aber noch viel mehr. Wir haben euch ein paar tolle Yoga Übungen zum zuhause Nachmachen zusammengestellt.*



**Paschimottasana:** Vorwärtsbeuge

Einfache Vorwärtsbeuge im Sitzen, entwickelt Hingabe und Geduld, ist eine starke Bauchübung.



**Artha Matsyendrasana:** Drehsitz

Durch die Drehung des Körpers wird die Wirbelsäule seitlich flexibel, das sympathische Nervensystem wird gestärkt und die Rückenmuskeln werden massiert.



**Urdhva Mukha Svanasana:** nach oben schauender Hund

Tonisierung, Verjüngung und Kräftigung der gesamten Wirbelsäule. Dehnung und Weitung von Brust und Lungen: hilfreich bei Asthma und Bronchitis.

Stärkung aller Gelenke und Muskeln der unteren und oberen Extremitäten. Verminderung von Problemen der Halswirbelsäule: hilfreich bei Hexenschuss und Ischiassbeschwerden.



**Adho Mukha Svanasana:** herabschauender Hund

Der herabschauende Hund stärkt Arme, Handgelenke, Achillessehne und den unteren Rücken, streckt die Schulterblätter und hilft bei Rückenschmerzen. Wirkt Verspannungen und Kopfschmerzen entgegen, da die Wirbelsäule und Nacken gedehnt werden. Das Wichtigste ist bei dieser Übung der gerade Rücken und lockere Nacken.

**TIPP:** Übe dieses Asana 2-3 mal für jeweils 30-60 Sekunden. Den Atem mit jedem Mal tiefer und weicher fließen lassen.



1. Lotuscrafts - Yogablock Kork Supra Grip (ca. 15€)
2. Casall - Yogamatte (ca. 40€)
3. Mandala - Backpack Flower (ca. 60€)
4. TEATOX - Daily Balance Tee (ca. 10€)





**Chakrasana:** Rad/Brücke

Das Rad entwickelt die rückbeugende Flexibilität in hohem Maße. Oberschenkel, Bauch, Brust und Schultern werden maximal gedehnt, dabei werden Beine und Arme ebenso wie die Willenskraft gestärkt.

Chakrasana nimmt Spannungen aus der Lendenwirbelsäule. Sie stärkt die Handgelenke, die Beine und das Gesäß. Die Wirbelsäule bleibt/wird flexibel. Nackenverspannungen werden aufgelöst, insbesondere wenn man den Hals in der Stellung tatsächlich entspannt hält.



**Virabhadrasana II:** Krieger II

Kräftigt die Beine, öffnet die Schultern, den Brustkorb, den oberen Rücken. Stärkt die Gesäßmuskulatur. Im Stehen beginnen. Den linken Fuß weit zurücksetzen. Rechtes Bein beugen, Knie und Ferse in einen rechten Winkel bringen. Oberschenkel parallel zum Boden und Knie nicht über den Fuß hinweg stellen. Hintere, linken Fuß auf 90 Grad setzen. Fuß steht seitlich quer, in einer Linie mit der vorderen Ferse. Arme in Verlängerung deiner Schultern nach vorne und hinten ausbreiten. Blick geht über vorderen Arm.

Der Krieger II ist die perfekte Asana, um Deine Balance und Standfestigkeit zu stärken.



**Vrikshasana:** Baum

Der Baum stärkt dein Gleichgewicht und ist eine gute Übung zur Entspannung und Ausgeglichenheit.

Trainiert alle Muskeln des Körpers und kräftigt Hüfte und Knöchel. Diese spirituelle Übung macht Deinen Geist und dein Inneres frei, öffnet deinen Brustkorb und unterstützt die freie und gleichmäßige Atmung. Tief ein- und ausatmen!



**Siddhasana:** die vollkommene Haltung

Bei dieser Übung setzt Du Dich mit angewinkelten, geöffneten Beinen auf den Boden, sodass die Außenseiten Deiner Beine flach auf dem Boden zum Liegen kommen.

Die linke Ferse kommt dicht vor Deinen Körper, am Schambein / Steißbein zu liegen. Die rechte Ferse liegt auf gerader Linie direkt vor der linken Ferse.

Optimal für diese Pose ist es, wenn Du mit einem Kissen nur die Pobacken stützt, die Sitzhöcker aber flach auf dem Boden zu liegen kommen.

Siddhasana beruhigt das Gemüt, wirkt ausgleichend auf die Nerven und aktiviert die spirituelle Energie der Chakras.

## MEDITATIONS APPS:

*Meditation in seinen Alltag einzubauen hilft nachweislich beim Stressabbau. Folgende Meditations-Apps empfehlen wir Dir:*



### HEADSPACE

*free download*

Headspace macht Meditation einfacher denn je. Lerne in nur 10 Minuten pro Tag Meditation und Achtsamkeit.



### ACHTSAMKEITS APP

*free download*

Die Achtsamkeits App hilft nicht nur bei der Reduktion von Stress, sondern erhöht zudem auch Dein Wohlbefinden.



### 7 MIND - MEDITATION

2,99 €

7 Mind verwandelt dein Smartphone in einen persönlichen Meditations-trainer.



### RELAX MELODIES

*free download*

Entspannen mit ruhigen Klängen. Mit Relax Melodies lässt man den Alltagsstress weit hinter sich.



### ENTSPANNENDE MUSIK

*free download*

Ist ideal zum Entspannen sowie die perfekte Begleitung beim Yoga oder der Meditation.



*Du liebst Tee und bist von unserem Skinny Teatox Programm begeistert?  
Dann möchten wir Dir nun kurz die restlichen Mitglieder unserer TEATOX-Familie vorstellen.*

### DAILY BALANCE



- Mit Zitronenverbene, Honigbusch und Ingwer
- Der ideale Begleiter für Momente der Entspannung

### TEATOX MATCHA



- zertifiziertes Bio Matcha-Grünteepulver
- Fein gemahlenes Grünteepulver aus Japan

### ACTIVE POWER



- Mit Grüntee, Guraná und Aroniabeeren
- Der ideale Begleiter für einen aktiven Lebensstil

### PURE BEAUTY



- Mit Weißer Tee, Pu-Erh Tee und Karottenflocken
- Ideal für das tägliche Schönheitsritual

### NATURAL DEFENSE



- Bio-Grüntee mit Ingwer & Echinacea
- Der ideale Begleiter für die kalte Jahreszeit, in der Erkältungen an der Tagesordnung ist

### HARMONY CHAI



- Bio-Schwarztee mit Gewürzen
- Ideal für einen wärmenden Genuss

### FRESH FOCUS



- Bio-Grüntee mit Ginkgo & Ginseng
- Ideal für Zeiten geistiger Beanspruchung

### TEATOX ZUBEHÖR



- Thermo-Go Bottle mit 2 in 1 Sieb für Zubereitung von Tee oder Infused Water
- Glass Tea Mug mit Sieb und Deckel





WERDE DAS DU,  
DAS DU SEIN WILLST!

WWW.TEATOX.DE



@teatox



facebook.com/teatox



@drinkteatox



pinterest.com/teatox



4 260369 590864