

Woche 1 – Entzündung senken: Wir schaffen die Grundlage

Willkommen in Woche 1 unserer Anti-Inflammaging Challenge.

In dieser ersten Woche geht es nicht darum, alles perfekt zu machen.

Es geht darum, dem Körper zunächst die größten entzündungsfördernden Belastungen zu nehmen und gleichzeitig mit einfachen Schritten die Selbstheilung zu aktivieren.

Viele spüren bereits nach wenigen Tagen:

- mehr Energie
- besseren Schlaf
- weniger Heißhunger
- ein ruhigeres Bauchgefühl

Unser Fokus diese Woche

Wir reduzieren:

- Zuckerüberschuss
- Alkohol
- stark verarbeitete Lebensmittel

Und wir erhöhen:

- Bewegung
- Gemüse
- Wasser
- Regeneration

Dein Trainingsplan für Woche 1

Montag

30 Minuten zügiges Gehen

Dienstag

20 Minuten Ganzkörpertraining:

- 10 Kniebeugen
- 10 Wandlegestützte
- 12 Hüftheben
- 10 Rudern mit Band oder Wasserflaschen
- 20 Sekunden Unterarmstütz

2 Durchgänge in ruhigem Tempo

Mittwoch

30 Minuten lockerer Spaziergang

Donnerstag

30 Minuten zügiges Gehen

Freitag

20 Minuten Ganzkörpertraining
wie Dienstag

Samstag

45 Minuten entspannter Spaziergang an der frischen Luft

Sonntag

Aktive Erholung:

10 Minuten Mobilität oder Dehnen

Wichtig:

Bitte trainiere nicht maximal.

Wir wollen den Körper beruhigen, nicht zusätzlich stressen.

Ernährungsfokus Woche 1

Täglich integrieren

- 2 zusätzliche Portionen Gemüse
- 1 Portion Beeren
- 2 Liter Wasser
- Protein zu jeder Hauptmahlzeit

Beispiel für einen Tagesplan

Frühstück

Haferflocken mit:

- Heidelbeeren
- Walnüssen
- Leinsamen
- Naturjoghurt oder pflanzlicher Alternative

Mittag

Großer Linsensalat mit:

- Rucola
- Paprika
- Gurke
- Olivenöl
- Zitronensaft

Abendessen

Gedünsteter Fisch oder Tofu mit:

- Brokkoli
- Süßkartoffel
- Kräutern

Diese Woche möglichst reduzieren

Bitte so gut wie möglich vermeiden:

- Softdrinks
- Süßigkeiten
- Alkohol
- Weißmehlprodukte
- stark verarbeitete Snacks

Niemand muss perfekt sein.

Jede bessere Entscheidung zählt.

Deine kleine Tagesaufgabe

Stelle dir jeden Abend nur eine Frage:

„Was habe ich heute getan, das meine Entzündungen reduzieren konnte?“

Schon kleine Veränderungen können große Wirkung entfalten.

Wochenziel

Unser Ziel für diese Woche:

Den Körper entlasten und erste positive Signale setzen.

Ich freue mich darauf zu hören:

Was verändert sich bei dir bereits in den ersten Tagen?