

F**K YOU HÄMORRHOIDEN



MUSTERPLAN VIELSITZER*IN



Bist du ein Vielsitzer oder eine Vielsitzerin?

Wie du schon weißt, gibt es, wenn auch unfreiwillig, durchaus Parallelen zwischen Vielsitzern und den legendären Couch-Potatos. Aufgrund deiner reduzierten Bewegung verbrauchst du weniger Kalorien am Tag als Obelix, der täglich seine Hinkelsteine schleppt. Du musst an dieser Stelle nicht mit dem Erbsenzählen beginnen. Gönn dir drei bis vier kompakte Mahlzeiten am Tag und trinke wenigstens alle zwei Stunden mindestens 0,2 Liter Wasser, Tee oder auch Kaffee ohne Zucker. Und auch wenn die Couch am Abend nach dir schreit, hol deine Laufschuhe aus dem Keller und laufe mindestens dreimal pro Woche 45 Minuten. Das sorgt nicht nur für einen strammere Popo, sondern auch für einen glücklichen Dickdarm. Der Arme hat aufgrund deiner sitzenden Tätigkeit oft viele orthopädische Dysbalancen.

Falls du doch Erbsen oder Kalorien zählen möchtest, bekommst du hier einen Musterplan in die Hand, der dich unterstützt.

Denke daran, dass jeder Körper seinen **individuellen Anspruch und Verbrauch** hat und dass es nicht unerhebliche **Unterschiede zwischen den Geschlechtern** gibt. Für mehr Infos schau gerne auf meiner Website www.sven-bach.de vorbei.

Vielsitzer benötigen logischerweise weniger Kalorien pro Tag und sollten das Trinken nicht vergessen.

Idealer Musterplan für eine Frau

Größe: ca. 1,68 m
Alter: ca. 35 Jahre
Gewicht: ca. 61 kg
Aktivität: treibt keinen Sport, sitzende Bürotätigkeit
Tagesbedarf: etwa 1800 kcal pro Tag

Frühstück, etwa 400 Kalorien:

3 EL Haferflocken (50 g)
100–150 g Naturjoghurt, Sojajoghurt oder Speisequark
20 g Nüsse und 10 g Rosinen, Cranberrys oder Trockenobst
1 Frühstücksei

Zwischenmahlzeit, etwa 300 Kalorien

150 g Naturjoghurt, 3,8 % Fett
25 g Walnüsse
eine kleine Portion Gemüse oder Rohkost

Mittagessen, etwa 600 Kalorien

300 g Salzkartoffeln oder 140 g gekochte Nudeln (ungekocht ca. 65g)

oder

gekochter Reis (ungekocht ca. 65g)
250 g Gemüse
180 g Bio-Geflügel oder Bio-Rind
10 g Biorapsöl zum Braten und Dünsten

Zwischenmahlzeit, etwa 100 Kalorien

1 kleine Banane

Abendessen: etwa 400 Kalorien

1 Scheibe (50 g) Vollkornbrot
20 g Frischkäse
60 g Mozzarella, Feta oder Schnittkäse 45 % Fett i. Tr.
300 g frisches Gemüse (als Rohkost mit Frischkäse-Dip oder nach Verträglichkeit in etwas Brühe gedünstetes Gemüse)

F**K YOU HÄMORRHOIDEN

MUSTERPLAN VIELSITZER*IN



Zwischenmahlzeit ja oder nein?

Gehörst du zu den eher schlanken Menschen mit einem schnellen Stoffwechsel, sind Zwischenmahlzeiten kein Problem bzw. auch wichtig.

Bei Menschen, die viel Sport treiben und schlank sind, sind Snacks zwischendurch auch kein Problem. Ich erlebe aber in meiner Praxis viele Patienten, die alle zwei bis drei Stunden essen. Oft sind dies noch sehr zuckerreiche Speisen wie z. B. Obst, Smoothie oder Süßes. Dadurch entwickelt sich ein regelrechtes Auf und Ab des Blutzuckers. Der Bürositzer mutiert zur Mastgans, weil die Energie nicht verbraucht wird und durch die ständig hohen Blutzuckerspiegel mit anschließendem Insulianstieg die Fettverbrennung erlahmt.

Fazit:

Falsche Kohlenhydrate / Zucker machen unseren Darm schlapp! Wenn du zu den Menschen mit wenig Bewegung und etwas breiteren Hüften zählst, sind kohlenhydrate Zwischenmahlzeiten also nicht ideal. Greife dann besser zu etwas Proteinreichem, dass der Blutzuckerspiegel nicht stark ansteigt.

Viel Erfolg!

Dein Sven Bach

Schau auch gerne auf den Social Media-Profilen von Sven Bach und Co-Autor Prof. Derek Zieger-Fischer vorbei, um nichts zu verpassen:

@svenbach_ernaehrung
@profiderek



Facebook



Instagram



YouTube



„Blick ins Buch“

Von Derek Zieger-Fischer erschienen:



Der Riesenfuchs und das Kaninchen

Hardcover | 40 Seiten

Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag

ISBN 978-3-942906-53-1

Ladenpreis EUR 13,00 [D]

Der Riesenfuchs und das Kaninchen II

Die Freundschaftsprüfung

Hardcover | 40 Seiten

Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag

ISBN 978-3-942906-55-5

Ladenpreis EUR 14,00 [D]

Mitautor der

„S3-Leitlinie für Hämorrhoiden“

publiziert bei AWMF | Das Portal der wissenschaftlichen Medizin

Downloadlink: <https://bit.ly/408nC8L>

Von Sven Bach erschienen (Auszug):



Sven Bachs Jobfood

Taschenbuch | 148 Seiten

Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag

ISBN 978-3-869103327

Ladenpreis EUR 19,99 [D]

Easy Intervallfasten

Sven Bach und Martina Amon

Taschenbuch | 160 Seiten

Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag

ISBN 978-3-842630307

Ladenpreis EUR 19,99 [D]

Der Gesundheitskochkurs: Diabetes

Taschenbuch | 144 Seiten

Format 15 x 21 cm | Schlütersche

ISBN 978-3-899938913

Ladenpreis EUR 19,99 [D]