

Dein Workbook

**Typengerecht
essen**

&

**ENERGIEGELADEN
durch 2023**



Herzlich willkommen!

Herzlich Willkommen auf dieser Reise zum typengerechten Essen!

Man sagt ja so schön „*Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts*“... daher kann dieses Workbook dein ganzes Leben verändern, wenn du es zulässt und diese Chance nutzt. Es begleitet dich auf deinem Weg zu mehr Energie und Kraft, Leistungsfähigkeit, Wohlfühl und alles in allem: zu einem gesünderen Ich. Let's go!
Viele Grüße Nalyn und Marlise Minder

Herausgeberin: Nalyn Minder, Mind'rs GmbH
Stämpflistrasse 7, 3052 Zollikofen, www.mindr.de

Dritte Auflage. Das Workbook, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne eine schriftliche Zustimmung der Herausgeberin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bildquellen: Nalyn Minder, Martin Wyss, Sven Kaven, Henry Staroste. Copyright Design und Texte: Nalyn Minder. Alle Rechte liegen bei der Autorin



Wer sind Nalyn und Marlise?

Übrigens: das sind Marlise und Nalyn Minder, typengerechte Ernährungscoachinnen. Die beiden verbinden weit über 30 Jahre Erfahrung in moderner Ernährungswissenschaft & uralter Erfahrungsmedizin, in europäischer Medizin sowie traditionell chinesischer Medizin, in DNA-basierter Ernährung wie auch in Mindsetarbeit.

So vielfältig und komplex ihr Konzept ist, sie sehen sich als TÜV-Prüferinnen für die Gesundheit und finden, Ernährung muss einfach sein: „Wenn du dein Auto reparieren lässt, musst du nicht wissen, wie der gesamte Motor und das Kühlsystem funktioniert, du willst ein fahrendes Auto haben und vielleicht noch wissen, wie du es pflegen kannst“.



Was ist typengerechtes Essen?

Es steht der Gedanke im Zentrum, dass nicht allen Menschen dasselbe Essen guttut. Wir sind alle unterschiedlich: DNA, Symptome, Prägungen in der Vergangenheit, Stoffwechseltyp, Reaktionen auf Reize und unsere Alltage – da gibt es riesige Unterschiede und diese sind wirklich relevant.

Ein Beispiel: Low-Carb, also kohlenhydratarmes Essen, kann für deinen Nachbarn passen, wenn du aber ein Kohlenhydrat-Typ bist, gehst du mit Low-Carb voll ins Fettnäpfchen. Einige mögliche Folgen: Müdigkeit, Nachmittagstief, Heißhunger, Übergewicht und Konzentrationsprobleme.

Und das Wunderbare ist, wenn ich mich typengerecht ernähre, kann ich diese Symptome lindern oder sogar komplett auflösen. Natürlich wird bei dieser Methode auch berücksichtigt, dass Essen in erster Linie schmecken muss und in den Alltag leicht integrierbar sein muss.

Der DNA-Stoffwechseltyp



Wir alle verstoffwechseln die Makronährstoffe (Protein, Fett und Kohlenhydrate) unterschiedlich. Alle Menschen brauchen von allem, aber nicht in der selben Menge.

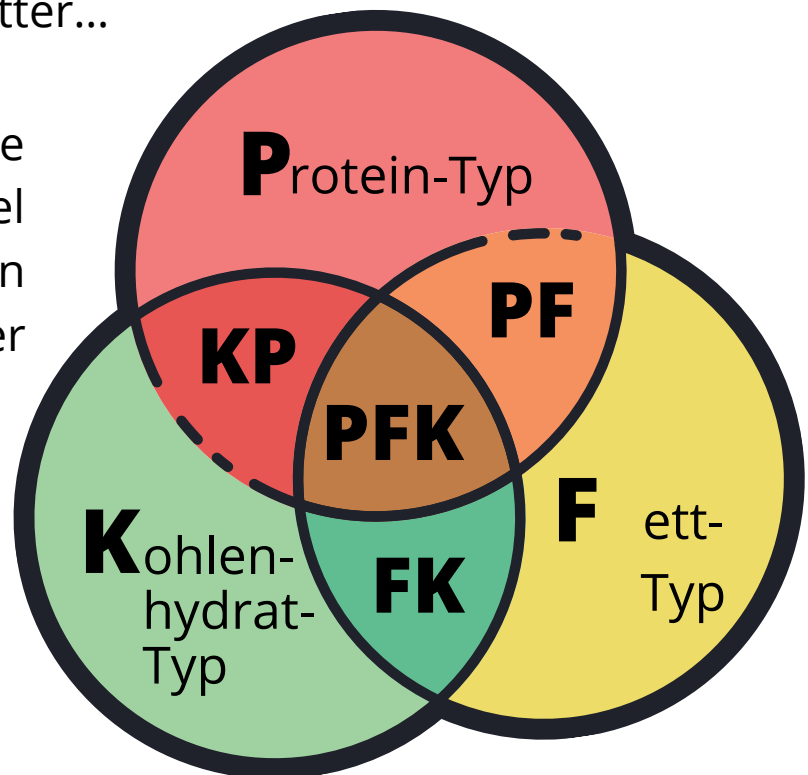
Z.B. K-Typen, wandeln Kohlenhydrate optimal in Power und Leistungsfähigkeit um. Der Körper braucht also viel davon und **sobald der Körper das bekommt, was er braucht, ist er happy...** schlank und happy :)

Kohlenhydrate: = Kartoffeln, Reis, Nudeln, Quinoa, Brot...

Protein = Tofu, Ei, Linsen, Pilze, Fleisch...

Fett = Öl, Nüsse, Samen, Butter...

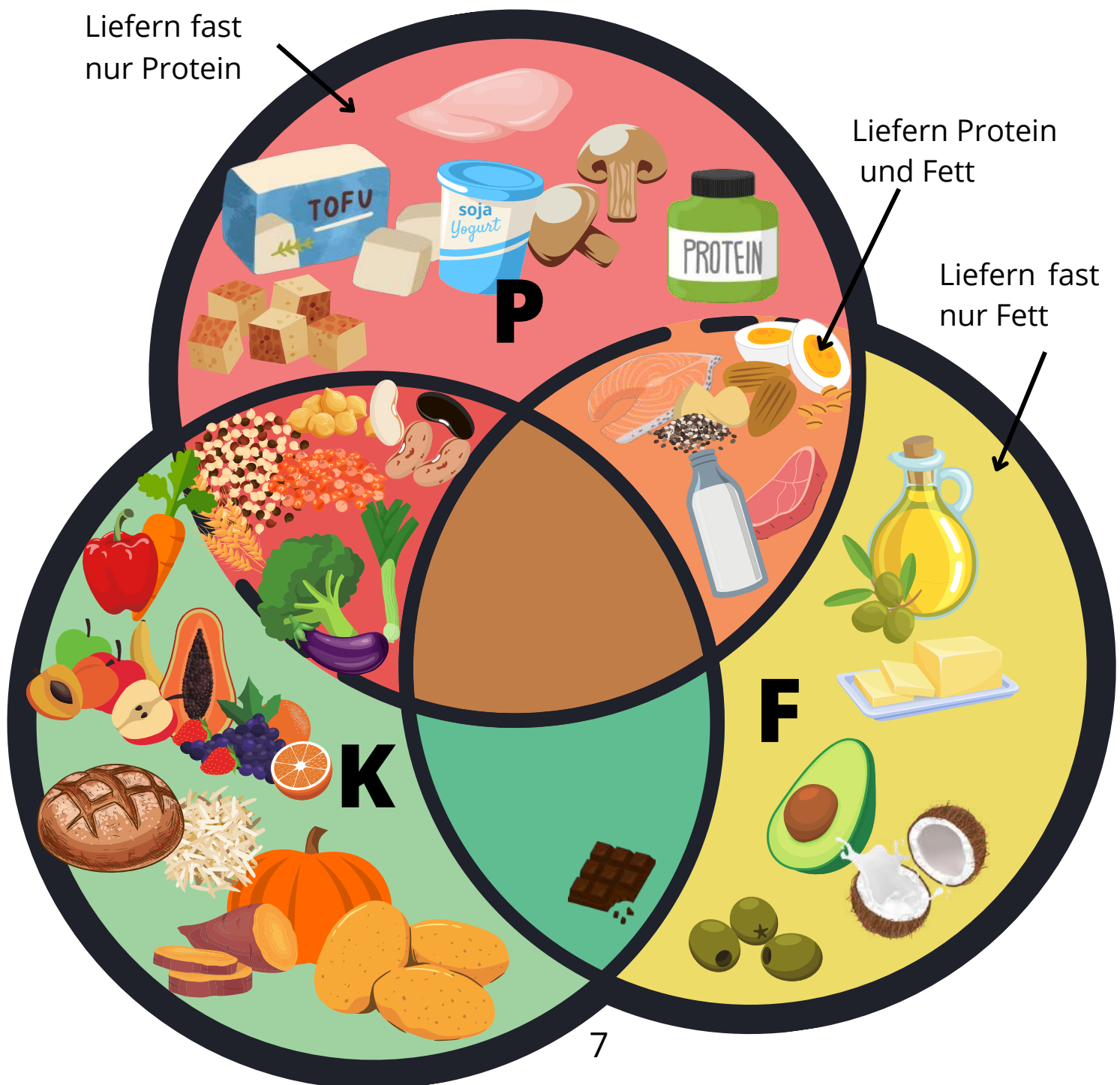
Ob du viel Protein, viele Kohlenhydrate und/oder viel Fett brauchst, findet man am leichtesten mit einer DNA-Analyse heraus.



Kleine Stütze

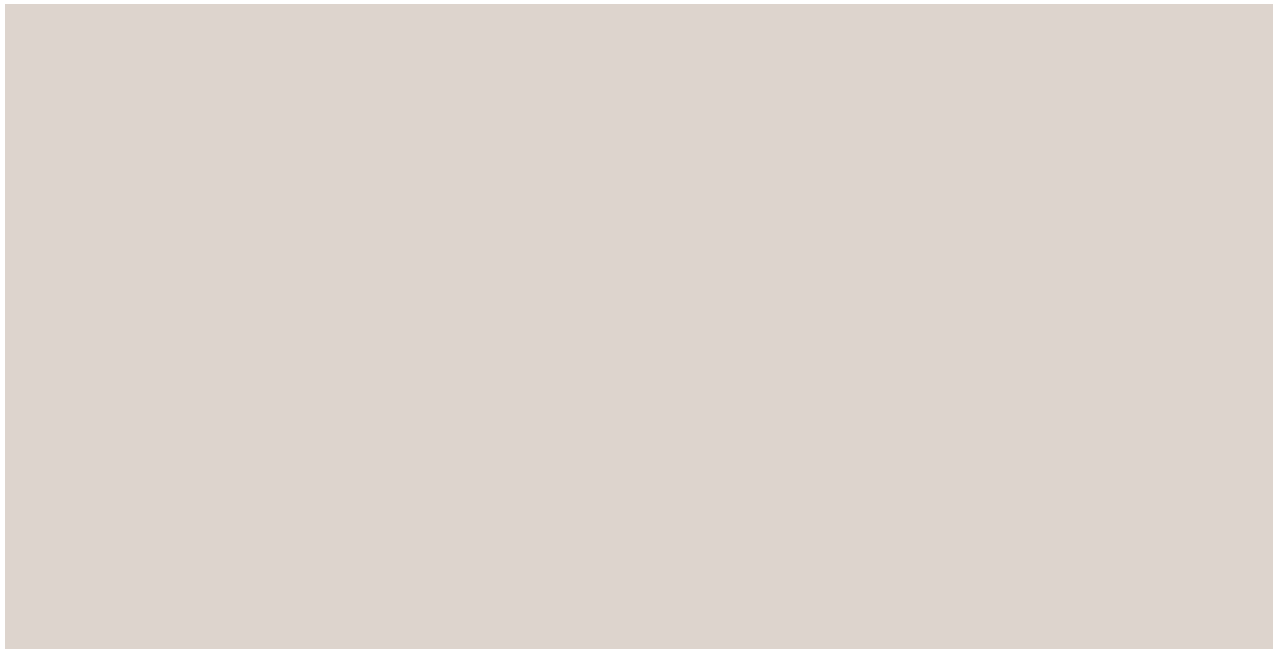


Welche Lebensmittel liefern eigentlich was?



Der DNA-Stoffwechseltyp

Spüre mal in dich hinein: Hast du eine Vorahnung, von welchen Makronährstoffen dein Körper viel braucht? Warum?



Wie spürst du das?

Mit stoffwechseltypengerechtem Essen...

- bleibst du lange satt und gleichzeitig leistungsfähig (4-5 h)
- fällt es dir leichter, abzunehmen
- ist der Jojo-Effekt NICHT vorprogrammiert

Warum typengerecht Essen?

Es geht darum, endlich zu wissen und zu spüren, was dem eigenen Körper guttut. Dann ist Essen kein Glücksspiel mehr und du hast nicht mehr das große Risiko, dass du mit einer Ernährungsform auf die falsche Farbe setzt.

Zudem verbesserst du Leistungsfähigkeit, Schlaf, Wohlbefinden und Biorhythmus.

Per DNA-Test haben wir mittlerweile die Möglichkeit, herauszufinden, ob für Sie Protein, Fett oder Kohlenhydrate besonders gut sind. Menschen brauchen von allem etwas, jedoch in unterschiedlichen Verhältnissen.

Ob dein Körper Kohlenhydratquellen wie Kartoffeln und Pasta eher in Fett ablagert, oder ob er daraus Muskeln, Leistungsfähigkeit und Konzentration macht, hängt unter anderem von deinen Genen ab. Welche relevante Genkonstellation du hast, findet man am einfachsten mit einem Speicheltest heraus.



Das sagen Kund:innen



Hakan Erbay
Fachmann Sales

Ich hatte vorher schon das Gefühl mit meiner Energie Bäume ausreissen zu können und **ich hätte nie gedacht, wieviel Kraft und Energie noch in mir steckt.** All das habe ich mit dem Fachwissen von Marlise und Nalyn neu für mich entdeckt. ...Ursprünglich wollte ich bloß etwas abnehmen.



Michael Fath
Immobilienmakler Paul & Partner

Der Vortrag hat mir sehr gut gefallen. Ihr seid sehr kompetent rüber gekommen und habt **fachlich absolut überzeugt...**



Selina Furter
Coach und Mentaltrainerin für Working Moms

"Marlise und Nalyn sind echte Expertinnen im Thema Ernährung. (...) Hier gibt es kein 0815-Wissen, sondern echte und individuelle Lösungen für vielbeschäftigte Unternehmer*innen. **Sehr empfehlenswert, auch für Menschen, die meinen schon alles über eine gute Ernährung zu wissen.**"



Kerstin Brunner
Finance Ambassador & Speaker

Was hat Ernährung mit einem erfolgreichen Business zu tun? Eine ganze Menge! Jeder Unter-nehmer strebt danach energie-geladen, kreativ und erfolgreich zu sein. Leider vernachlässigt man im vollgepackten Arbeits-alltag dann genau den Bereich, aus dem die Energie kommt. Die **ErNÄHRUNG.**

Marlise und Nalyn bauen die ureigene Intuition wieder auf, dass jeder Mensch **seinem Körper zu 100% vertrauen** kann. **Ein echter Game Changer ist die Klärung von Ernährungs- und Sporttyp,** da hier sofort klar wird, warum vergangene Methoden nicht zum Erfolg geführt haben. **Mehr Zufriedenheit, mehr Balance und mehr Energie.**

Der 5-Schritte-Plan zum typengerechten Essen

5

**Lebenslange Umsetzung
ohne Verzicht**



4

Feintuning



3

Stellschrauben richtig einstellen



2

Stellschrauben-Check



1

**Deine Standortbestimmung
und Ziele setzen**

Schritt 1: Standortbestimmung und Ziele setzen

1

Es ist im Grunde wie beim Navi: Damit es dich an den richtigen Ort führt, muss es wissen, wo du aktuell stehst und wo du hin willst. Deswegen ist Schritt 1 eine Bestandesaufnahme. Markiere bitte auf der Skala, wie du dich aktuell fühlst (1 = Wenig/ nein 10= Maximal/Ja)

Wie energiegeladen fühlst du dich morgens?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hast du oft ein (Nach-)Mittagstief?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie leistungsfähig fühlst du dich allgemein?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie fit fühlst du dich geistig? (Fokus, klarer Kopf...)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hast du Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie wohl fühlst du dich in deinem Körper?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hast du das Gefühl, deine Verdauung oder dein Stoffwechsel seien eingeschlafen?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hast du oft Verdauungsbeschwerden (Völlegefühl, müde nach dem Essen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall...)?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie zufrieden bist du mit Haut, Haaren und Nägel?

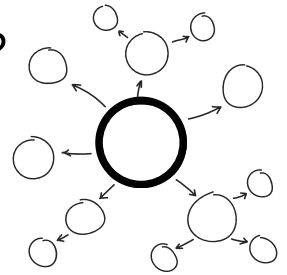
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie sehr möchtest du daran etwas ändern?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wo willst du hin?

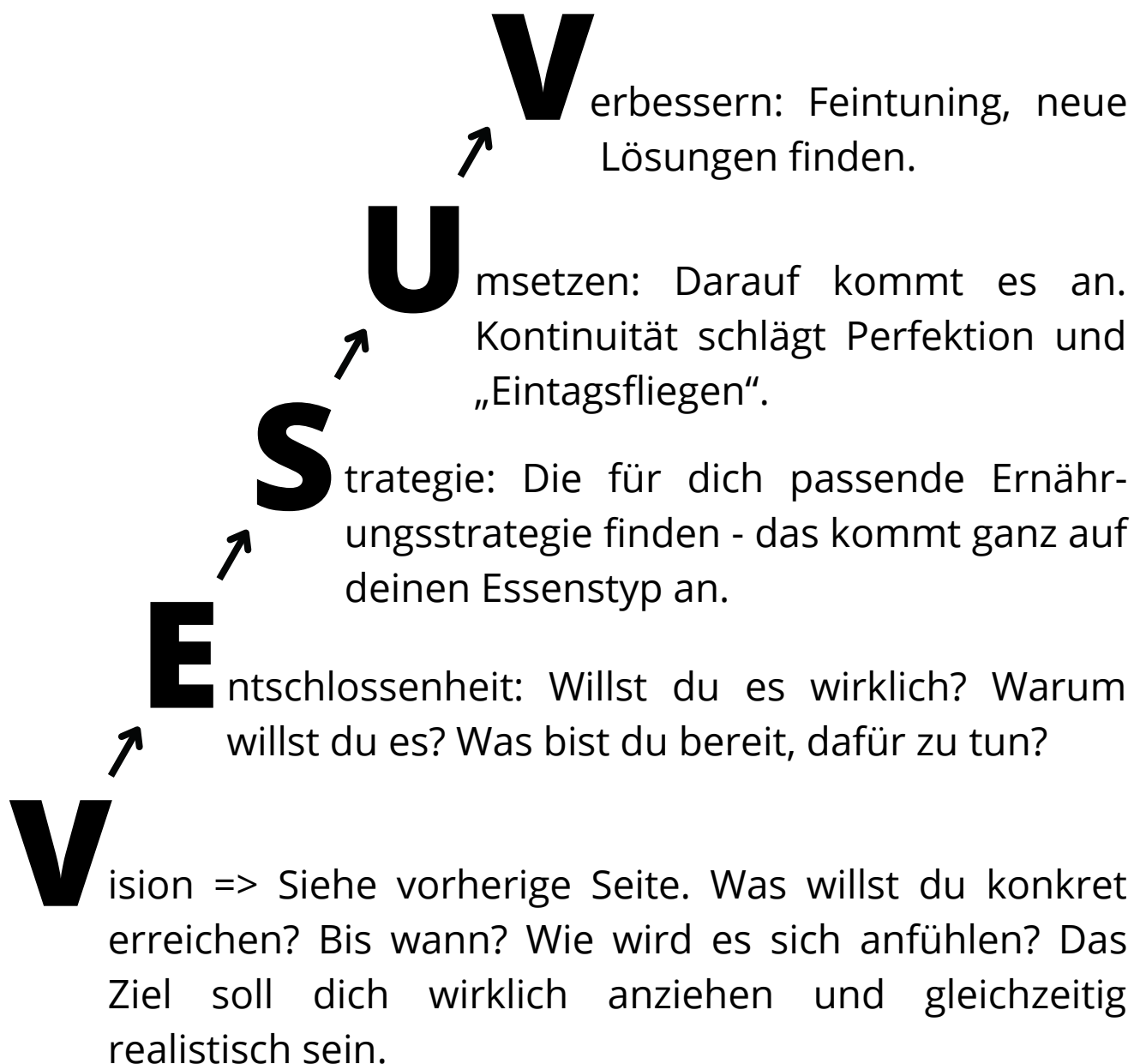
Und jetzt: Welches Ziel tippst du im Navi ein?
Schreibe deine Gedanken als Mindmap auf:



**Meine gesundheitlichen Ziele. Woran
merke ich, dass ich sie erreicht habe?**

(Hemden passen, Treppensteigen, Aussenwirkung,
Körpergefühl, nicht auf Kaffee angewiesen...)

Ziele setzen und erreichen: VESUV



Schritt 2:

Stellschrauben-Check

2

Worauf bezieht sich „typengerecht“ essen und leben eigentlich? Stellschrauben der Ernährung finden wir, wenn wir deinen Essenstyp auf fünf unterschiedlichen Ebenen herausfinden:

Wie wirkt sich deine Genetik auf deine Ernährung aus? Bist du Proteintyp, Fetttyp oder Kohlenhydrattyp? (**Stoffwechseltyp**)
(Siehe Seiten 6 bis 8)

Vergangene Stresssituationen und Diäten haben deinem Körper geschadet... wie kannst du diese Schäden jetzt wieder aufbessern? (**Prägungstyp**)

Warum isst du...wenn du schon evtl. satt wärst? (**Hungertyp**)

Welche Symptome sind wichtig und was zeigen sie?
(**Symptomtyp**... Hitze- oder Kältetyp? Viel oder wenig Energie? Verdauungsschwäche oder nicht? Schlafprobleme? Etc.)

Bist du viel oder wenig unterwegs? Auf Reisen? In Restaurants? Mit der Familie?... Wie funktioniert eine Ernährungsumstellung in DEINEM Alltag langfristig? (**Alltagstyp**)

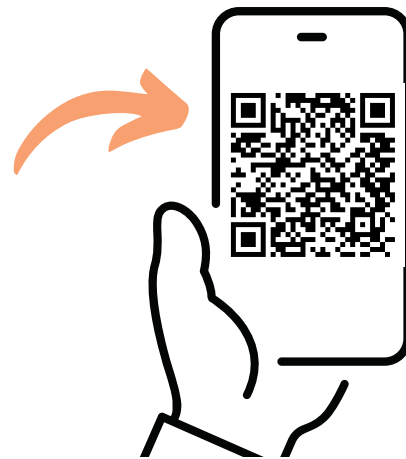
Zu deinem persönlichen Stellschrauben-Check

In 3 Schritten zu deinem persönlichen geschenkten und unverbindlichen Stellschrauben-Check, um endlich das zu essen was dir eigentlich guttut:

1

QR-Code einscannen

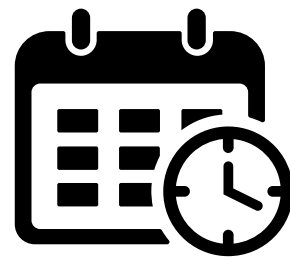
Scanne den QR-Code mit deinem Handy ein für einen geschenkten Stellschrauben-Check



2

Termin vereinbaren

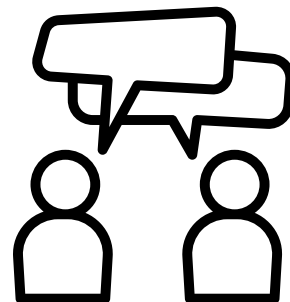
Wähle einen der verfügbaren Termine aus und bestätige diesen. Trage den Termin in deinem Kalender ein.



3

Geschenkter Stellschrauben-Check

Persönliches Gespräch mit Marlise oder Nalyn in dem sie mit dir gemeinsam eine Strategie ausarbeitet für dein nächstes Gesundheitslevel.



Kund:innen- stimmen



Björn Kranz

Emotionale Freiheit -
Emotionscoach

Ihr seid unheimlich sympathisch und sehr kompetent auf meine **individuellen Bedürfnisse** eingegangen... was meine Ernährung angeht und **wie ich das mit meiner Familie unter einen Hut bekomme**. Ihr habt mir tolle Vorschläge gemacht und ich habe mich sehr wohl gefühlt.



David Goebel

Unternehmer und Flipchart-
Trainer

Ich hatte das Thema, dass ich nicht soviel Energie hatte, wie ich gerne gehabt hätte. **Jetzt bin ich voller Energie**, es klappt besser, ich kriege mehr geschafft und auf jeden Fall haben Marlise und Nalyn da einen großen Anteil daran. DANKE!



Franziska Ambacher

Werteorientiertes Businesscoaching

Durch Marlise und Nalyn habe ich meine zwei wunden Punkte bereits in kürzester Zeit in den Griff bekommen: meinen **Stoffwechsel und meine Energie am Nachmittag** anzukurbeln. Beides hat mit ihrem individuellen Coaching-Programm sehr gut funktioniert. Sowohl in den 1:1-Calls als auch in den Gruppencalls wurden alle meine Fragen ausführlich beantwortet. Besonders toll war, dass **Rücksicht auf meine ganz persönliche Krankheitsgeschichte** genommen wurde. Darüber hinaus gab es viele **hilfreiche Unterstützung durch Grafiken, Listen und Erfahrungsberichte**, so dass auch noch die **Süßgelüste** stark nachließen. Ich habe sehr viel von den beiden sympathischen Mind'rs über Ernährung gelernt und beschlossen, weiter im Abo zu bleiben, damit ich das alles noch besser festigen kann. **Danke für eure großartige Hilfe, um weiter leistungsstark und gesund in meinen 50ern zu bleiben. Ich kann jedem Unternehmer, der auch fit für seine Kunden bleiben will, die beiden nur wärmstens empfehlen.**

6 Top Stellschrauben



Unabhängig davon, welcher Essenstyp du bist, können wir dir hier schon unsere Top Stellschrauben zu mehr Energie mitgeben:

1. Frühstücke kaiserlich:

- warm
- nährstoffreich (Gemüse, Kräuter, Obst...)
- typengerecht
- sättigend

2. Esse ganze Portionen und lasse dazwischen mehrere Stunden Zeit – lieber 2–4 große Mahlzeiten als dauernde Naschereien.

3. Esse abends leicht verdauliche Mahlzeiten. Je später die Abendmahlzeit ausfällt, desto wichtiger wird die Bekömmlichkeit.

4. Mache keine Diät. Punkt.

5. Gebe deinem Körper das, was er braucht und pushe deinen Stoffwechsel. Das Erreichen oder Halten von deinem Wunschgewicht wird eine positive Nebenwirkung sein.

6. Übe dich in der Achtsamkeit. Esse sitzend am Tisch – Handy weg, Gedanken an die Arbeit aus.

- Wie duftet und schmeckt das Essen?
- Welche Zutaten schmeckst du raus?
- Wie sehen die Gerichte auf dem Teller aus?
- Spüre, weshalb du jetzt gerade isst und wie du dich fühlst?
- Wann bist du satt?

Vielen Dank!



Herzliche Gratulation, du hast dieses Workbook erfolgreich durchgearbeitet! Egal, ob dir die Aufgaben leicht gefallen sind, oder ob du einige Male überfordert warst und nicht weiter wusstest, das Workbook hat dich bereits perfekt auf den nächsten Schritt vorbereitet: Der persönliche Stellschrauben-Check!



Wenn du mehr von uns zum Thema typengerechte Ernährung, Gesundheit, Leistungssteigerung, Abnehmen und Wohlbefinden hören willst, dann folge uns gerne auch auf unseren anderen Kanälen.

Viele Grüße deine Marlise und deine Nalyn



www.mindrs.de

