

Die GOOD. Granola-Bowl

Für den Moment, in dem der Hunger kommt und es noch keine Essenszeit ist: macht stundenlang satt, hält deinen Blutzucker ruhig und füttert deine Darmbakterien.

So machst du die Bowl

- 100 g Kefir (Sojajoghurt geht auch)
- 100 g gefrorene Beeren
- ein Schuss Mandelmilch, für die Cremigkeit
- 2 bis 3 Esslöffel GOOD. Granola
- höchstens 1 Teelöffel Honig, darübergeträufelt
- Optional: 1 Löffel **Proteinpulver** für extra Bausteine



WARUM DAS FUNKTIONIERT

Die Ballaststoffe nehmen Flüssigkeit auf und bilden ein Gel in deinem Magen: Dein Essen verlässt den Magen langsamer, die Glukose kommt nach und nach ins Blut und du bist stundenlang satt. Deine Darmbakterien machen daraus Stoffe, die deine Darmwand zu Sättigungshormonen anregen, darunter dein körpereigenes GLP-1.

Der Vorrat: GOOD. Granola

10 Min mischen · 625 g, reicht 7 Tage für 2 Personen · luftdicht 2 Wochen haltbar

- 150 g Haferflocken (glutenfrei)
- 175 g Buchweizenflocken
- 50 g Kokoschips
- 100 g Apfelfaser
- 50 g Chiasamen
- 50 g Hanfsamen
- 50 g Leinsamen (ganz)
- 5 TL Zimt
- 2 EL Macapulver
- 2 TL Kardamom

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel gut mischen und in einem dicht schließenden Glas aufbewahren. Fertig.



GOOD.21

Mehr Rezepte und der ganze glukosebewusste Rhythmus, Schritt für Schritt in 21 Tagen:

your-good-life.de/good21

Deine Waage lügt.

Muskeln wiegen mehr als Fett. Wirst du stärker, kann dein Gewicht steigen, während du gesünder wirst; die Waage nennt das Zunehmen. Diese Zahl sagt die Wahrheit über das Fett, um das es wirklich geht:

1 Miss die schmalste Stelle deiner Taille.

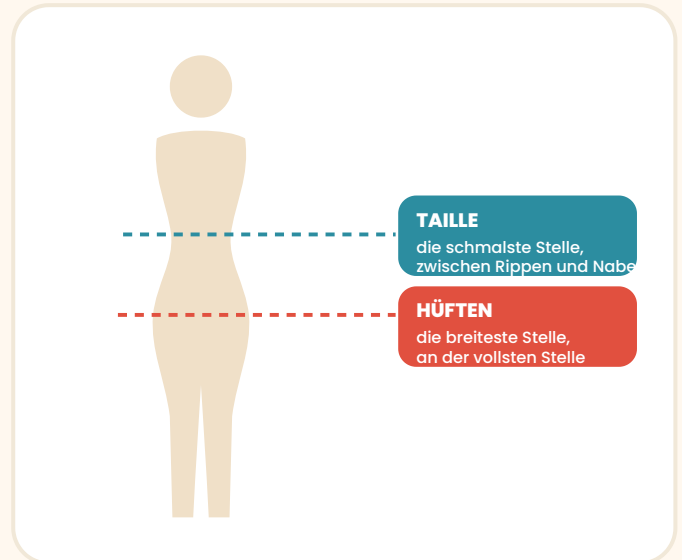
Zum Beispiel 80 cm.

2 Miss die breiteste Stelle deiner Hüften.

Zum Beispiel 100 cm.

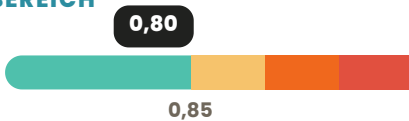
3 Teile Taille durch Hüfte.

$80 \div 100 = 0,80$



GESUNDER BEREICH

Frauen



Männer



Warum diese Zahl: Das tiefe Fett um deine Organe hängt mit dem Gesundheitsrisiko zusammen; das Fett direkt unter der Haut ist normaler Speicher. Die Waage zählt alles zusammen; dieses Verhältnis zeigt, wo das Fett sitzt. Grün heißt gesund (WHO).

MEINE MESSUNGEN

Datum	Taille	Hüften	Taille ÷ Hüfte

Halte das Band flach und anliegend, nie stramm. Steh entspannt, atme normal aus, und schau dann.