



Nutrition Travel Guide

Einfache Tipps wie man
unterwegs gesund isst!

von Caroline Deisler

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

COPYRIGHT © 2024 CAROLINE DEISLER

Alle Informationen in diesem Plan dienen nur zu Bildungs- und Inspirationszwecken. Bitte suche professionelle Hilfe, wenn du Bedenken oder persönliche Herausforderungen hast, die angesprochen werden müssen.



INHALT

<u>MEINE TOP 7 TIPPS</u>	7
<u>WAS ICH IN RESTAURANTS BESTELLE</u>	23
<u>DAILY TIPPS & TRICKS</u>	32
<u>WAS ICH MITNEHME</u>	34
<u>MAHLZEITEN AUSGEWOGEN GESTALTEN</u>	37
<u>BESSERE SNACK OPTIONEN</u>	41



Die Urlaubssaison ist endlich da, und wenn man reist, kann es leicht passieren, dass unsere Routinen ins Wanken geraten. Wir befinden uns in einer neuen Umgebung, wollen neues Essen ausprobieren, finden Ausreden, um Sport ausfallen zu lassen, und haben uns weniger im Griff – was absolut in Ordnung ist! Doch ich möchte, dass du erfrischt und voller Energie aus deinem Urlaub zurückkommst, und nicht das Gefühl hast, nach dem Urlaub noch einen Urlaub zu brauchen, hehe!

Ich LIEBE es, meine gesunden Routinen an neue Orte anzupassen. Und ohne zu streng klingen zu wollen, muss ich sagen, dass ich mich generell wohler fühle, wenn ich eine gewisse Routine beibehalte, anstatt alles auf mich zukommen zu lassen. Es gibt aber einen kleinen Unterschied zwischen einer engen, zwanghaften Routine und einem sanften Ansatz, der es ermöglicht, mühelos Wege zu finden, auch unterwegs gesund zu bleiben. Der Schlüssel liegt hier in der Leichtigkeit, denn sich Stress wegen gesunder Ernährung und Sport zu machen, ist schlimmer, als das Workout & co einfach mal ausfallen zu lassen.

Eine Sache, die ich als Mami gelernt habe, ist, dass Babys regelrecht aufblühen, wenn sie eine Routine haben. Und mir ist aufgefallen, dass alles, was gut für Babys ist, auch für uns gut ist, hehe. Babys und Kleinkinder wissen intuitiv, was ihnen guttut, und es ist unsere Aufgabe als Eltern, das zu erspüren und uns an ihre Routine anzupassen, anstatt zu versuchen, ihnen unsere Routine aufzuzwingen.

Das heißt, Hailey gibt den Takt für unsere Routinen vor, egal wo wir sind, und ich passe meine Bedürfnisse entsprechend an. Ob du nun Elternteil bist oder nicht, ob du beruflich reist, mit einer Gruppe von Freunden oder mit der Familie unterwegs bist – ich würde immer den gleichen Ansatz verfolgen und versuchen, mich dem größeren Ganzen anzupassen, anstatt darauf zu bestehen, dass deine Self Care-Routine Vorrang hat. Das bringt ein Gefühl von Leichtigkeit, anstatt sich Sorgen zu machen und gestresst zu sein, weil man seine gewohnte Routine nicht einhalten kann.

Dieser Guide zeigt dir, WIE du reisen und dich gleichzeitig großartig fühlen kannst! YAY!



[@CarolineDeisler](https://www.instagram.com/CarolineDeisler)

MEINE TOP 7 TIPPS

Hier sind meine besten Tipps, um sich im
Urlaub gut zu fühlen.

1. Sei nicht so perfektionistisch

Versuche, das Leben mehr in Grautönen zu sehen, anstatt in Schwarz-Weiß zu denken. Erlaube dir Flexibilität und probiere neue Speisen, ohne dir dabei Sorgen zu machen, dass sie vielleicht nicht "ganz so gesund" sind. Was wirklich zählt, ist das, was du Tag für Tag tust – ein paar Tage, in denen du nicht deiner üblichen Ernährung folgst, werden keinen großen Unterschied machen. Tatsächlich kann es deiner mentalen Gesundheit schaden, zu streng mit dir zu sein, und es ist so wichtig, Raum für Spontanität und Flexibilität zu lassen.

Je mehr du das täglich übst – auch wenn du nicht unterwegs bist – desto weniger wirst du das Bedürfnis verspüren, dich zu überessen, wenn du auf Reisen bist oder auswärts isst. Damit sage ich nicht, dass du bei McDonald's essen sollst, aber gönne dir ruhig ab und zu Lebensmittel, die du sonst vielleicht vermeidest, um dich daran zu gewöhnen, dass nicht alles PERFECT sein muss. Es ist anstrengend, ein perfektes Leben zu führen, und du wirst dich sonst immer fühlen, als könntest du deinen eigenen Ansprüchen auf Reisen nicht gerecht werden. Das führt dazu, dass du eine negative Verbindung zum "Nicht-Zuhause-Sein" entwickelst und deine Welt kleiner machst, als sie sein sollte.

Für mich persönlich war das lange Zeit das Thema Brot. Ich liebe gutes Brot (meine deutschen Wurzeln, haha), und es war früher das Lebensmittel, das ich immer soo viel gegessen habe, wenn ich es da hatte, und dann wieder eine Weile gar nicht. Jetzt genieße ich es, ab und zu ein paar Scheiben zu essen, ohne das Bedürfnis zu haben, zu viel essen zu müssen.

Je mehr du deinen Perfektionismus (in allen Lebensbereichen) loslässt, desto mehr Balance wirst du finden.



2. Sei vorbereitet und packe gesunde Snacks ein

Ich habe immer Datteln, getrocknete Feigen, frische Früchte, gebackene Süßkartoffeln, Avocados und einige meiner gesunden Süßigkeiten wie meine Energy Balls dabei, um ungesunden Versuchungen an Flughäfen oder auf langen Autofahrten zu entgehen. Nüsse sind auch toll, aber ich verwende sie lieber in meinen süßen Rezepten, anstatt sie pur zu snacken.

Das gilt vor allem für die Reisetage und weniger für den gesamten Urlaub. Trotzdem liebe ich es, vor Ort in Supermärkten und kleinen Obst- und Gemüseläden nach hochwertigem Obst und Gemüse zu stöbern. Frische Früchte sind das einfachste „Fast Food“, das du mit an den Strand, auf Spaziergänge oder Tagesausflüge nehmen kannst – und sie sorgen immer für ein gutes Gefühl!

In Restaurants bestelle ich außerdem gerne Hummus oder Guacamole als Salatdressing, um meine Salate ein bisschen vielseitiger und sättigender zu machen.



3. Bleib auf spaßige Weise aktiv.

Peer und ich nennen unsere morgendlichen Spaziergänge, wenn wir an neuen Orten sind, gerne "Wonder Walks". Das lässt uns unser Reiseziel mit neugierigen Augen erkunden und fühlt sich wirklich magisch an!

Spazierengehen ist eine so einfache Möglichkeit, aktiv zu bleiben, und man kann es ÜBERALL tun. Alle Aktivitäten, die sich nicht wie ein reines Workout anfühlen, sind im Urlaub die besten.

Das kann Spazierengehen, Laufen, Schwimmen, Wandern sein ODER natürlich meine RESET WORKOUTS, die für mich meine tägliche Auszeit sind und sich nie so anfühlen, als würde ich sie „nur“ machen, um Sport zu machen. Sie sind für mich viel mehr als das!

Sie ermöglichen es mir, in mich reinzuhorchen, wie ich mich an diesem Tag fühle, was mein Körper braucht. Vor allem, wenn ich unser Workout gleich morgens mache, fühle ich mich den ganzen Tag über viel mehr im Einklang mit meinem Körper, was massiv alle meine Entscheidungen beeinflusst, sei es beim Essen oder bei allem anderen.



4. Konzentriere dich auf KURZE Workouts

Wenn du unterwegs bist, ist das meistens nicht die Zeit für lange Workouts, und viele denken, wenn sie sich nicht für 45–60 Minuten am Stück bewegen können, lohnt es sich gar nicht erst anzufangen. Das macht doch überhaupt keinen Sinn, oder? Es ist, als würdest du sagen, dass du den ganzen Tag lang Comfort Food isst, nur weil du zum Beispiel eine Bowl Pasta hattest – oder was auch immer es für dich ist. Der Schlüssel liegt wieder darin, nicht in Schwarz-Weiß zu denken. Jede kleine Anstrengung zählt und summiert sich mit der Zeit zu großen Ergebnissen, besonders mental wirst du klarer und erfrischer sein: 10 Minuten täglich sind schon 4 Stunden im Monat.

Ich weiß, es klingt täglich nicht nach viel, aber glaub mir, es wird sich langfristig auszahlen, und du hast wahrscheinlich mehr als 10 Minuten am Tag, oder? Strebe 20–30 Minuten pro Tag an und gönne dir Ruhetage, wann immer dein Körper sie braucht. Das macht es auch VIEL einfacher, wieder in deine Workout-Routine zurückzufinden, wenn du nach Hause kommst.

Hast du dich schon mal gefühlt, als bräuchtest du doppelt so viel Motivation, um nach einer Reise deine gesunden Routinen wieder aufzunehmen? Ja, ich fühle mit diiiiir! Meine 10–30 Minuten Workouts für unterwegs sind der perfekte Stimmungs- und Energiebooster, um dich während du reist auf Kurs zu halten, und dich zu motivieren, weiterzumachen, wenn du wieder zurück bist!



5. Finde gesunde Optionen in Restaurants

Bevor ich dir zeige, was du bestellen kannst, um dich rundum wohlfühlen und deinen Urlaub zu genießen, erinnere dich daran, dass es nicht das perfekte gesunde Gericht sein muss. Es ist völlig in Ordnung, Flexibilität zuzulassen, und das Wichtigste ist, dich nicht zu stressen.

Ich liebe es, die Menüs anzuschauen und dann die Gerichte gesund anzupassen. Meine Favoriten sind Salate wie Tomatensalat oder grüne Salate. Dazu frage ich gerne nach zusätzlichen Zutaten wie Avocado, Gurke, Oliven oder Artischockenherzen, die sie vielleicht auch für andere Gerichte verwenden. Die meisten Restaurants sind gerne bereit, auf solche Wünsche einzugehen, wenn du höflich darum bittest.

Auch bei Gemüse bin ich flexibel und bestelle gerne Spinat, Brokkoli, Pilze, grüne Bohnen, gegrillte Auberginen, Blumenkohl oder gerösteten Mais – je nachdem, was es gibt. Dabei achte ich darauf, dass das Gemüse nicht in Butter zubereitet wird, und bitte stattdessen um Olivenöl oder frage, ob es ohne Öl gedämpft werden kann.

Ich bestelle in Restaurants immer Kartoffeln oder Reis, um richtig satt zu sein, und frage entweder nach gedämpften oder gerösteten Kartoffeln. Besonders gerne kombiniere ich Brokkoli und anderes grünes Gemüse mit den Kartoffeln. Zum Reis mag ich Avocado besonders gern und manchmal nehme ich meine Nori-Blätter mit, um mir kleine Avocado-Sushi-Häppchen zu machen.

Es gibt so viele leckere Optionen, und vor allem in japanischen oder asiatischen Restaurants musst du nicht besonders kreativ sein, da es dort viele gesunde Optionen gibt. Auch italienische Restaurants bieten tolle Möglichkeiten mit ihren vielfältigen Gemüsebeilagen und Gerichten wie einfacher Tomaten- oder Pesto-Pasta (GF, wenn möglich).

Ich vermeide hauptsächlich frittierte Lebensmittel, Weißmehl und Zucker sowie tierische Produkte wie Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch. Das klingt komplizierter als es ist aber du wirst deine Reisen viel mehr genießen, wenn du weißt, was du bestellen kannst um dich richtig gut zu fühlen.



6. Trinke viel

Hab immer eine Wasserflasche dabei.

Ausreichend trinken ist besonders wichtig, wenn du viel unterwegs bist und dich in der Sonne aufhältst.

Am besten trinkst du in den ersten Stunden nach dem Aufwachen mindestens einen Liter Wasser, noch bevor du etwas isst.

Ich liebe es, meinem Morgenwasser Magnesium und Zitrone hinzuzufügen, und genieße dann meinen Sellerie- oder Grünen Saft, bevor ich etwas anderes esse.

Ideal ist es, 30 Minuten vor und 60 Minuten nach den Mahlzeiten nichts zu trinken, um die Verdauung zu optimieren.



7. WICHTIG

Denk daran, dass die ersten Tage an einem neuen Ort die WICHTIGSTEN sind! Ist dir schon mal aufgefallen, wie viel schwieriger es ist, sich gesund zu ernähren und zu bewegen, wenn du in den ersten 2-3 Tagen nach deiner Ankunft direkt „alle Grundsätze über Bord wirfst“? In den ersten Tagen, legst du den Grundstein für den gesamten Urlaub. Du kannst diese Gelegenheit nutzen, um eine gesunde und ausgewogene Routine aufzubauen, oder du lässt dich von Anfang an gehen, , aber dann ist es später viel schwieriger, wieder gesünder zu essen.

Nehmen wir mal Susi als Beispiel: Susi ist gerade an ihrem Traumziel angekommen, ist durch den Flug etwas aufgebläht und weiß, dass unser schneller 20-minütiger De-Bloat Flow: eine kalte Dusche und ein kleiner Spaziergang, die beste Erfrischung wären, um gut anzukommen und sich direkt wohl zu fühlen. Stattdessen isst sie alle bereitgestellten Snacks im Zimmer, und geht dann direkt zum Abendessen, ohne einen Spaziergang zu machen.

Die Susi, die auf ihren Körper hört, fühlt sich großartig und bestellt beim Abendessen alle gesunden Optionen, die sie findet. Sie ist entspannt und schläft sehr gut. Die andere Susi hingegen bestellt Gerichte, die sie normalerweise vermeidet, fühlt sich danach träge und geht mit dem Gedanken ins Bett, ihre gesunde Routine morgen zu beginnen – nur um dann beim Frühstücksbuffet alles auf einmal zu futtern.

Ich hoffe, du fühlst dich angesprochen: Wir alle waren wahrscheinlich schon einmal beide Susis haha! Deshalb sind die ersten Tage so wichtig, um den Ton für die gesamte Reise anzugeben – und das gilt genauso, wenn du wieder nach Hause kommst. Es sind die kleinen Dinge, wie ein kurzer Spaziergang, ein schneller Abendflow und ein einigermaßen gesundes Abendessen am ersten Abend, die den Unterschied machen. Du wirst viel eher dranbleiben und dich mental und körperlich besser fühlen, was bedeutet, dass du wirklich erfrischt zurückkommst, anstatt nach deinem Urlaub erstmal einen Reset zu brauchen.

RESET
@joinreset_

Ich hoffe, diese Tipps helfen dir!!
BALANCE ist alles. Genieße deine
Reisen, sei lieb zu dir selbst, aber
triff auch Entscheidungen, die dich
innerlich und äußerlich gut fühlen
lassen. Du schaffst das!

7 TAGE TRAVEL GUIDE

WAS DU IN RESTAURANTS BESTELLEN SOLLTEST

@CarolineDeisler



www.carolineschoice.com



Das war eine der häufigsten Fragen und ein Bereich, mit dem viele von euch kämpfen. Also, lass uns das genauer anschauen, hehe!

So frage ich höflich nach Anpassungen

@CarolineDeisler

Zuerst einmal: lächle dabei, das macht den Unterschied! haha!

1. „Hallo, es tut mir leid, ich bin ein bisschen wählerisch bei meinem Essen. Wäre es möglich, ein paar Änderungen vorzunehmen?“
2. „Hallo, könnten Sie mir bitte alle veganen Optionen auf der Karte zeigen? Also ohne Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte? :)“

Wenn du dir nicht sicher bist, ob der Kellner wirklich Bescheid weiß (das passiert oft, haha, wenn man das Gefühl hat, dass sie ja sagen, aber es nicht genau wissen):

3. „Es tut mir leid, dass ich nachfrage, aber könnten Sie bitte die Küche nach der vollständigen Liste der Zutaten fragen? Ich möchte nur sicherstellen, da ich allergisch auf Milchprodukte bin.“

WAS DU IN RESTAURANTS BESTELLEN SOLLTEST

ITALIENISCHE RESTAURANTS

Beispiel Bestellungen

RAW

- **Tomatensalat**
ohne Zwiebeln (optional, da rohe Zwiebeln mich besonders beim Mittagessen aufblähen), ohne Balsamico + Avocado dazu (wenn du es leichter halten möchtest, auch ohne Öl).
- **Grüner Salat**, ohne Dressing + Avocado dazu.

Ich mische gerne den Tomatensalat mit dem grünen Salat und vermenge alles zusammen.

GEKOCHT

- **Spinat, grüne Bohnen, Brokkoli, Pilze.** Ein wenig Olivenöl ist in Ordnung, aber sie sind oft auch bereit, das Gemüse einfach nur zu dämpfen, ohne zusätzliche Zutaten.
- **Gegrillte Artischocken**
- **Gedämpfte oder geröstete Kartoffeln.**

GELEGENTLICH

Meine Pasta-Rezepte sind etwas, das du fast täglich genießen kannst und dich dabei wohlfühlst. Allerdings ist es oft schwierig, glutenfreie Pasta-Optionen in italienischen Restaurants zu finden, und Weißmehl vermeide ich lieber. Wie bereits erwähnt, solltest du natürlich deinen Urlaub genießen, ohne zu streng zu sein. Aber ich würde lieber alle möglichen Gemüse und ein paar leckere geröstete Kartoffeln essen, als Weizenpasta.

Wenn du jedoch Lust auf Pasta hast, wäre das meine Empfehlung:

- **Pasta Pomodoro** mit Kapern, Oliven, Artischocken und Pilzen dazu + einer Beilage aus gedämpftem Brokkoli, um das Ganze etwas auszugleichen.
- **Pesto-Pasta** (frag, ob es sich um ein veganes Pesto handelt oder ob sie es vegan machen können, indem sie den Käse weglassen), bestelle eine Portion frischen Rucola, Kirschtomaten und Avocado und füge diese deiner Pasta hinzu für einen zusätzlichen Nährstoff-Boost. SO LECKER!
- **Gnocchi** (frag, ob sie vegan sind, da einige mit Eiern gemacht werden) mit einer einfachen Tomatensauce.

WAS DU IN RESTAURANTS BESTELLEN SOLLTEST ASIATISCHE RESTAURANTS

EINZIGE ANPASSUNG:

Ich persönlich mag Sojasauce nicht besonders, da sie ziemlich salzig ist und ein wenig aufblähen kann. Frag einfach, ob sie sie weglassen können (es sei denn, du liebst Sojasauce).

- **Papaya-Salat** (Papaya kann, wenn sie nicht ganz reif ist, aufblähen. Deshalb würde ich keinen Papaya Salat zu Abend essen, wenn ich zum Beispiel schon ein warmes Mittagessen hatte.)
- **Frühlingsrollen** (nicht die frittierten) mit Erdnusssauce. Einfach, gesund und super lecker!
- **Pad Thai** mit Erdnusssauce (du kannst sogar darum bitten, die Reismnudeln wegzulassen und stattdessen viel Gemüse zu verwenden, wenn du es besonders leicht magst, aber ich persönlich liebe Reismnudeln!).
- **Dim Sum** (Ich liebe vegane Teigtaschen!!). Sie sind nicht glutenfrei, also würde ich sie nicht täglich essen, aber gelegentlich genieße ich sie sehr gerne. Frag nach, ob sie wirklich vegan sind, da einige Eier enthalten.
- **Curry** (Frag nach einem gelben Gemüse-Curry, das weniger scharf ist, und bitte um extra Brokkoli, Blumenkohl, grüne Erbsen und Kartoffeln als Beilage, da oft viel „Curry-Sauce“ und nicht so viele Gemüse serviert werden.) Normalerweise nehme ich keinen Reis dazu, weil ich Kartoffeln im Curry so gerne mag!
- **Gedämpfter Brokkoli und Pilze, Reis und Erdnusssauce** Das ist etwas, das ich bestelle, wenn ich etwas ganz Einfaches, aber sehr Leckerer möchte! Du kannst auch darum bitten, das Gemüse in ein wenig Sesamöl anzubraten, wenn du sie etwas knuspriger magst.
- **Tofu** (Ich persönlich mag Tofu nicht besonders, aber es ist definitiv eine gesunde Option, die du bestellen kannst!).

WAS DU IN RESTAURANTS BESTELLEN SOLLTEST JAPANISCHE RESTAURANTS

Mein Favoriiiiit!! Peer und ich lieben es, in japanische Restaurants zu gehen, und in London ist unser Lieblingsort, zum Mittagessen, wo wir mindestens 2-3 Mal pro Woche hingehen.

MEINE STANDBESTELLUNG

- **2 Portionen Spinat** (ein kalter Salat aus gedämpftem Spinat mit einer cremigen Sesam-Tahini-Sauce)
- **Sesamkörner**
- **10 Nori-Blätter**
- **2 Portionen gedämpfter Reis**

Ich liebe es, daraus selbst Sushi-Wraps zu machen – so, so lecker!

ODER

- **2 in Scheiben geschnittene Avocados**
- **2 Portionen gedämpfter Reis**
- **Sesamkörner**
- **10 Nori-Blätter**

Hier mache ich ebenfalls gerne Sushi-Wraps selbst – so, so lecker!

ANDERE DINGE, DIE ICH BESTELLE:

- **Avocado-Nigiri**
- **Avocado-Maki**
- **Inside-Out-Rolls mit Avocado:** Ich frage gerne nach 2-3 Inside-Out-Rolls mit Avocado innen und oben drauf, und dann füge ich noch eine Prise Sesam hinzu. Das ist ein so leckeres Abendessen, wohltuend für den Bauch und sehr sättigend.
- **Gemüse Sushi** (eine großartige gesunde Option, aber ich finde Sushi mit gemischtem Gemüse wie Gurken, Karotten usw. nicht so leicht verdaulich wie Avocado-Sushi).

HINWEIS: Ich esse mein Sushi immer ohne Sojasauce.

- **Salate** (sie haben normalerweise tolle grüne Salate oder andere Salatvariationen, die vegan sind oder vegan gemacht werden können, wenn man die Fischsauce weglässt)
- **Gegrilltes Gemüse**
- **Misosuppe** (kann normalerweise vegan gemacht werden, aber ich finde sie sehr salzig; ich esse sie nur manchmal wenn ich cravings danach habe)

WAS ICH IN RESTAURANTS BESTELLE FRÜHSTÜCKS-BUFFET IM HOTEL

Lass uns über Frühstück im Hotel sprechen, denn viele Menschen neigen dazu, am Buffet zu viel zu essen, auch selbst wenn es nur gesunde Sachen sind.

Wenn das auf dich zutrifft, mach dir keine Sorgen, denn das passiert fast jedem, mir inklusive (die ganze Zeit!). Früher war ich oft überwältigt von großen Buffets oder großen Caterings bei Modeljobs vor Jahren. Ich erinnere mich noch an das Gefühl, alles probieren zu müssen, nur weil es da war.

Wir alle haben unterschiedliche Gründe dafür. In meinem Fall war es eine Kombination aus dem Aufwachsen mit wenig und dem Wunsch, mir alles zu ermöglichen, um weg von zu Hause nach New York zu ziehen, sowie zusätzlich dem ungesunden Körperbild in der Modelbranche, das sicherlich auch dazu beigetragen hat.

WAS MEIN DENKEN GEÄNDERT HAT:

Ich habe immer noch Tage, an denen ich mich an Buffets überesse, aber das passiert ziemlich selten, und ich habe gelernt, es einfach richtig zu genießen.

- **Nur weil es „kostenlos“ ist, heißt das nicht, dass du es unbedingt nehmen musst.**
- **Es ist besser, etwas Essen übrig zu lassen, wenn du schon satt bist, als zu denken, dass du es aufessen musst.**
- **Wenn du etwas siehst, was du unbedingt haben möchtest, iss es ruhig und versuche nicht, dich einzuschränken, sonst wirst du wahrscheinlich irgendwann Heißhunger bekommen, wenn du es dann „endlich“ hast.**

Denke daran, dass Essen kein Thema sein sollte, über das du nachdenkst, nachdem du es gegessen hast. Je weniger du versuchst, alles zu kontrollieren, und je mehr du auf deine Intuition hörst, desto besser fühlst du dich, desto weniger überisst du dich und desto wohler wirst du dich insgesamt fühlen!

WAS ICH VOM BUFFET ESSE:

- **Säfte!**

Normalerweise trinke ich keine der Säfte, die bei Buffets angeboten werden, da die meisten von ihnen Früchte enthalten, und Früchte sollten besser ganz gegessen und nicht entsaftet werden.

Saft aus Gemüse ist fantastisch, aber Früchte sollten lieber im Ganzen oder in Smoothies verzehrt werden, wo man auch die Ballaststoffe bekommt!

Stattdessen bestelle ich lieber einen reinen Selleriesaft, oder einen grünen Saft aus Sellerie, Gurke, Grünkohl, Zitrone und Ingwer.

Ich liebe es, meinen Selleriesaft morgens ins Zimmer zu bestellen, trinke ihn zuerst und gehe dann gegen 10 Uhr zum späteren Frühstück.

- **Frisches Obst!**

Ich liebe es, den Luxus zu genießen, mein Obst nicht selbst schneiden zu müssen, haha.

Obwohl ich es LIEBE, das selbst zu machen, ist es auch wirklich schön, saisonale Früchte bereits vorgeschnitten und bereit zum Genießen zu haben.

Die frische Obst-Ecke ist immer mein erster Stopp bei jedem Frühstücksbuffet. Denk daran: Von leicht zu schwer zu essen, das ist das Beste für eine gute Verdauung, also immer die Früchte zuerst.

Ingwer- oder Zitronen-Shot!

Frag nach einem reinen Ingwer-Shot und frischem Zitronensaft. Ich liebe es, Ingwer in mein Wasser zu geben und den Zitronensaft über meine Wassermelone oder Papaya zu träufeln.



WAS ICH AN MANCHEN TAGEN ESSE:

- **Mache dir deinen eigenen Porridge**

Immer wenn ich das Gefühl habe, dass ich morgens etwas mehr als „nur Obst“ brauche, liebe ich es, mir meine eigene Porridge-/Müsli-Bowl zu machen, und das ist mein Favorit:

Haferflocken + heißes Wasser (oder frag nach Haferflocken, die in Wasser gekocht wurden)

Leinsamen

Chiasamen

Rosinen

Cashewkerne

Pistazien

Walnüsse

Hanfsamen

ein paar kleingeschnittene Datteln, die ich selbst mitbringe
ganz viele Beeren

Mische alles zusammen und genieße deine Power Bowl entweder sofort oder packe sie für ein gesundes Mittagessen ein!

- **Welches Brot ich wähle:**

An manchen Tagen liebe ich ein gutes Avocado-Toast und entscheide mich immer für das „gesündest aussehende Brot“ – idealerweise entweder ein Sauerteigbrot, ein Körnerbrot oder ein dunkles Roggenbrot. Ich mag es entweder schön weich und ungetoastet oder seeehr getoastet und dann bitte ich um:

1 ganze in Scheiben geschnittene Avocado, (sehr reif). Dazu nehme ich Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Cherrytomaten, Rucola und, wenn es am Buffet vorhanden ist, Hummus, um ein leckeres Avocado-Toast zu zaubern.

- **zum Mitnehmen:**

Manchmal bestelle ich auch gerne Spinat, geröstete Kartoffeln und Hummus zum Mitnehmen (muss dir nicht unangenehm sein haha) beim Frühstück, falls ich später einen kleinen Snack möchte oder Hailey etwas braucht.





gesunde Optionen, die ich über den Room Service bestelle:

- **Gedämpfte Kartoffeln**
- **Gedämpfte grüne Bohnen**
- **Gedämpfter Brokkoli**
- **Gedämpfter Spinat**
- **Naturreis**
- **Avocadoteller**
- **Grüner Salat**
- **Tomatensalat**
- **Hummus**
- **Tahini-Sauce**

- **Selleriesaft**
- **Grüner Saft:** Sellerie, Grünkohl, Petersilie, Gurke, Zitrone, Ingwer
- **Ingwer-Shot:** Reiner Ingwersaft
- **Frisches Obst**

ANDERE TIPPS

Abgesehen von Tipps und Tricks, um im Urlaub gesund zu essen und zu trainieren, habe ich ein paar Gewohnheiten, die ich unbewusst praktiziere und die ich hier ebenfalls erwähnen möchte. Diese sind keineswegs verpflichtend zu befolgen, sondern dienen lediglich als Inspiration.



BEINE HOCHLEGEN, WENN ICH AUF EINER SONNENLIEGE LIEGE

Die Beine hochzulegen ist eine meiner absoluten Lieblingsmethoden, um Wassereinlagerungen zu reduzieren und sofort entspannter zu sein.

Wann immer ich in der Sonne auf einer Liege liege, stelle ich das Kopfteil ganz nach oben und lege mich mit dem Gesicht auf die andere Seite, sodass meine Beine am Kopfteil hochgelegt sind.

Je mehr man mit sich selbst im Einklang ist, desto mehr bemerkt man die kleinen Dinge und was sie für einen bewirken. Anstatt die Energie aus dem Körper entweichen zu lassen, hält man sie zurück und lässt das Blut wieder zu sich zurückfließen. Ich würde mich freuen, deine Feedback zu hören, falls du es ausprobierst.

WASSER MIT ZITRONEN/ OBST

Viele Hotels bieten Wasserspender mit Zitronen-, Gurken-, Limetten-, Orangen- oder anderen Obst an, und während ich es liebe, meinem Wasser einen Extra-Boost zu geben, verwenden die meisten Hotels oft keine Bio-Produkte, und die Zitronen und Limetten wurden wahrscheinlich auch nicht gewaschen. Das bedeutet, dass man im Grunde die Pestizide mittrinkt.

Das mag etwas übervorsichtig erscheinen, aber ich persönlich trinke das Wasser nicht und wollte dich darauf aufmerksam machen, hehe. Ich bestelle gerne frischen Zitronensaft separat und füge ihn meinem Wasser hinzu, ODER wenn es sich um ein gesundheitsbewusstes Hotel handelt, genieße ich natürlich deren frische Obstwasser – es lohnt sich jedoch, dies vorher zu überprüfen.

TELLER

Okeee, hier ist die nächste verrückte Angewohnheit, haha: Ich nehme immer den zweiten Teller von oben beim Hotelbuffet, nicht den obersten, weil man ja nie weiß, lol.

Es könnte sein, dass jemand ihn schon berührt hat oder dass er eine Weile dort gestanden hat und vielleicht schon Schmutz darauf ist. Ich war mir nicht sicher, ob ich das hier erwähnen sollte, haha, aber warum nicht!

7 TAGE TRAVEL GUIDE

ESSEN ZUM MITNEHMEN

IN DEINEM KOFFER

Wenn ich weiß, dass ich für ein paar Wochen unterwegs bin, nehme ich gerne einige Dinge mit, die nützlich sein werden, um eine kleine Gesundheitsroutine zu etablieren.

@CarolineDeisler





100% PURER ALOE VERA SAFT

Manchmal bringe ich eine 500-ml-Flasche Aloe-Vera-Saft mit, da sie sich leicht mitnehmen lässt, solange sie noch verschlossen ist. Das ist großartig, um morgens meinem Wasser einen zusätzlichen Verdauungs-Boost hinzuzufügen. Nachdem sie geöffnet wurde, muss sie zwar in den Kühlschrank, passt aber meistens perfekt in die Minibar.



GREEN POWDER

Ich liebe es, morgens mein Green Powder zu nehmen und mache das seit fast 10 Jahren. Am wichtigsten ist es ein Produkt ohne Verdickungsmittel oder Zusatzstoffe zu nehmen. Besonders gerne mag ich das Grünpulver von Kiki Health, das eine Mischung aus verschiedenen Algen und Grünen enthält, und das von Markus Rothkranz ist auch fantastisch! Je schlechter der Geschmack, desto besser, haha!



PROBIOTICS

Prooobiotika machen einen riesigen Unterschied. Das Green Powder wirkt eigentlich auch als Präbiotikum, sodass man theoretisch auch nur das nehmen könnte, aber ich nehme zusätzlich gerne ein Probiotikum mit und nehme es morgens auf nüchternen Magen.

Im Moment liebe ich das Biocare Forte Plus! Es lohnt sich, von Zeit zu Zeit zwischen verschiedenen Probiotika zu wechseln, damit sich dein Darm nicht an nur eine Sorte gewöhnt, da sie alle unterschiedliche gesunde Darmbakterien enthalten.



MAGNESIUM ZITRAT

Ich liebe es, eine kleine Flasche Magnesiumcitrat mitzubringen. Es ist ein Pulver, das du deinem Wasser hinzufügen kannst und das Wunder für alle möglichen Dinge bewirkt.

Die meisten Menschen haben einen Magnesiummangel, ohne es zu wissen, und ein kleiner Teelöffel im Wasser am Morgen oder Abend hilft bei der Muskelentspannung, beim Schlaf, bei der Verdauung und fördert dein allgemeines Wohlbefinden.



MEDJOOOL DATTELN

Man kann fast überall Datteln kaufen, aber aus Bequemlichkeit oder wenn ich mir nicht sicher bin, ob ich welche finde, bestelle ich gerne im Voraus eine Kiste Medjool-Datteln ins Hotel. Ich esse ich in der ersten Tageshälfte immer viel Obst und bin manchmal ziemlich auf die Qualität des Obstes angewiesen, das ein Hotel anbietet. Mit einer Kiste Datteln weiß ich, dass ich eine Reserve habe und zufrieden bin, egal ob das Obst im Hotel reif ist oder nicht.

SNACKS IM FLUGZEUG

Die meisten Leute sind tatsächlich überrascht und wissen nicht genau, was sie im Flugzeug mitnehmen dürfen. Ich habe seit 15 Jahren kein Flugzeugessen mehr gegessen und bringe immer mein eigenes Essen mit.

Es gibt dazu tatsächlich eine lustige Geschichte, haha! Als Peer und ich zufällig nebeneinander im Flugzeug von München nach New York saßen (total verrückt, oder?), hatten wir uns über ein Jahr nicht gesehen, aber ab und zu geschrieben und uns vermisst. Ich hatte (natürlich!) eine große Tasche mit geschnittenem Obst, selbst gekochtem Gemüse und Kartoffeln dabei, war aber zu schüchtern, das vor ihm auszupacken, weil ich dachte, er würde mich für ein bisschen verrückt halten. Das war vor 13 Jahren, haha!

Alsooo, du kannst fast alles im Flugzeug mitnehmen, solange es keine Flüssigkeit ist oder als solche betrachtet werden könnte, wie eine Suppe. Allerdings würde ich frisches Obst und Gemüse während des Fluges eher meiden, da die Verdauung in der Höhe viel schwächer ist und du viel schneller aufgebläht wirst.

Ich persönlich versuche, vor und nach dem Flug richtig zu essen, aber nicht IM Flugzeug. Trink deinen Sellerisaft, grünen Saft, Smoothie und iss dein Obst vor dem Flug, sodass du hydrated bist, und dann wieder, sobald du gelandet bist.

HIER IST EINE LISTE MEINER LIEBLINGSREZEPTE, DIE ICH AN REISETAGEN GERNE ZUBEREITE, ABGESEHEN DAVON, DASS ICH DATTELN UND OBST MITNEHME:

Einfach vorzubereiten, leicht in Papiertüten zu verpacken, die man dann entsorgen kann, sodass man nicht mit vielen leeren Takeaway-Boxen zurückbleibt – und sättigend!

- **Kochbananen-Chips** (kindgerecht und ohne Sauerei)
- **Gebackene lila Süßkartoffeln**
- **Hafer-Riegel** (kindgerecht und ohne Sauerei)
- **Granola-Riegel**
- **Bananen-Hafer-Erdnuss-Schoko-Kekse**

7 TAGE TRAVEL GUIDE

WIE DU DEINE MAHLZEITEN AUSGEWOGEN GESTALTEN KANNST

@CarolineDeisler



Ich liebe die „**3-Anpassungen-am-Tag-Regel**“, die ich über die Jahre auf Reisen für mich selbst entwickelt habe! Sie ist ein einfacher und sanfter Ansatz, um mehr Flexibilität in meine Ernährung zu bringen.

Im Wesentlichen bedeutet es, dass du dir pro Tag drei Lebensmittel erlaubst, die nicht Teil deiner gewohnten Routine sind oder die du vielleicht als weniger gesund einstufst. Diese Herangehensweise hat mir im Laufe der Jahre enorm geholfen, das starre Schwarz-Weiß-Denken loszulassen und mich mehr in meine weibliche und intuitive Energie hineinzufühlen. Ich hoffe, das kommt nicht als strenge „Regel“ rüber – ich meine es wirklich im Gegenteil.

Je mehr du lernst, deinem Geist Flexibilität zu schenken, desto weniger wirst du das Bedürfnis haben, über die Stränge zu schlagen, wenn du mal aus deiner gewohnten „Komfortzone“ heraustrittst.

Ein einfaches Beispiel wäre, beim Hotelfrühstück ein paar Brote zu genießen. Wenn du so wie ich normalerweise mit grünem Saft, frischen Früchten oder Dingen wie Chia-Pudding oder Porridge in den Tag startest, fühlt sich Brot am Morgen manchmal wie ein Schritt raus aus der gewohnten Routine an. Anstatt dann den ganzen Tag über andere Entscheidungen zu treffen, kannst du dich an die „3-Anpassungen-Regel“ erinnern und das Brot als eine dieser Anpassungen zählen.

Ein weiteres Beispiel wäre, anstelle von gedämpften Kartoffeln ölige Kartoffeln zu wählen – all diese kleinen Dinge, die deinen Kopf beschäftigen könnten, aber es nicht sollten. Wenn du sie unter die „3 Dinge pro Tag“-Regel stellst, wirst du feststellen, dass du nicht über die Stränge schlägst und beginnst, mehr in den „Graubereich“ einzutauchen, anstatt in Extremen zu leben. :-)

Ich wollte diese Idee mit dir teilen, denn egal, wo du bist und wie deine Essenswahl aussieht, eine solche Flexibilitätsregel hilft enorm dabei, weniger festgefahren zu sein und seine innere Mitte zu finden.



NÜTZLICHE ANPASSUNGEN

EGAL IN WELCHEM RESTAURANT DU ISST!

- **Gedämpft statt frittiert**

Das Dämpfen von Gemüse und Kartoffeln ist die gesündeste Kochmethode, bei der die wenigsten Nährstoffe verloren gehen. Beim Frittieren in Öl kommen viele Kalorien hinzu, ohne wirklich mehr Nährstoffe zu liefern. Ich füge lieber nach dem Kochen etwas kaltgepresstes Olivenöl hinzu, anstatt damit zu kochen. Aaaaaber mach dir bitte keinen Stress wegen dieser Dinge – wie ich schon sagte, habe ich nichts dagegen, ab und zu ölige und salzige Kartoffeln zu genießen. Das hier ist nur eine Option, falls du Anpassungen vornehmen möchtest, und es ist gut zu wissen, dass du danach immer fragen kannst.

- **Keine frittierten Speisen**

Eines der Gerichte, das ich fast nie bestelle, sind frittierte Speisen.

- **Iss, bis du zu 80% satt bist**

Das ist eine wundervolle „Regel“, die dir hilft, dich überall wohlfühlen, egal wo du isst. Ob du deine gewohnten gesunden Lieblingsgerichte genießt oder neue Küchen ausprobierst, iss, bis du zu 80% satt bist, mache einen kurzen Spaziergang nach dem Abendessen, und du wirst dich gut fühlen, ganz egal was du gegessen hast. :)

- **Trinke nicht während des Essens**

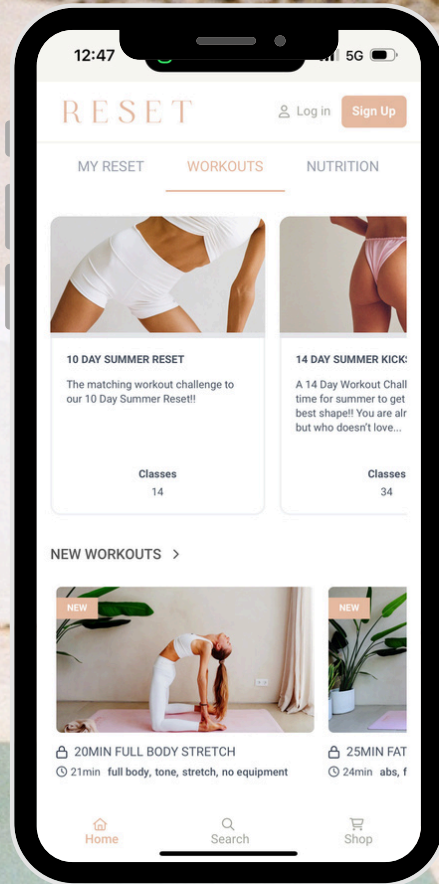
Eine Gewohnheit, die viele Menschen ständig aufbläht, ist, wenn man während der Mahlzeit trinkt. Das verdünnt deine Magensäure und schwächt deine Verdauung. Trinke 30 Minuten vor dem Essen und 60 Minuten danach Wasser und Kräutertees – keine Limonade oder kohlenensäurehaltigen Getränke.

BESSERE SNACK OPTIONEN

gesunde Option	weniger gesunde Option
ungesalzene Nüsse	Gesalzene & geröstete Nüsse
Getrocknete Feigen/Datteln	Unreifes Obst
Sorbet	Eis

7 Tage Urlaubs Challenge

@CarolineDeisler





7-Tage-Urlaubs-Challenge

Sport im Urlaub muss EINFACH, SCHNELL und EFFEKTIV sein! Niemand will wertvolle Urlaubszeit opfern und in einem dunklen, stickigen Fitnessstudio festsitzen, oder? Ich verstehe dich sooo gut, es fühlt sich einfach nicht richtig an! Stell dir aber mal vor, du nimmst deine Matte oder dein Handtuch mit an den Strand und trainierst in der morgendlichen Sonne. Du genießt dabei eine ruhige Auszeit für dich selbst und bewegst deinen Körper, ganz ohne Geräte. Glaub mir, du wirst deinen Urlaub danach noch mehr genießen, weil du dir diesen Moment genommen hast, um ganz bei dir zu sein – was nicht allzu oft passiert. Du hast alles in einem bekommen: die frische Luft, die Stille, die Sonne, was auch immer dich umgibt – meine Workouts helfen dir, all das bewusster zu erleben!

Das Beste daran ist, dass du dich den ganzen Tag über besser fühlst und die körperlichen Resultate sind noch ein extra Nebeneffekt. Meine Workouts werden dir sooo guttun, dass du von selbst weitermachen möchtest!

Egal ob im Urlaub oder auf einer Geschäftsreise, ich habe den perfekten **7-TAGE-REISE-WORKOUT-PLAN** für dich erstellt. Er enthält viele Workouts im Stehen und du kommst ganz ohne Equipment aus, sodass du überall und zu jederzeit Sport machen kannst! Der komplette Plan und die Workout-Videos sind auf **RESET** verfügbar, und du kannst alles auch herunterladen, falls du mal kein WLAN hast. Also keine Ausreden mehr heheh, yay, endlich sind deine Reisen perfekt organisiert!





DANKEEE!

DASS DU EIN TEIL UNSERER COMMUNITY BIST

Du kannst so stolz auf dich sein, dass du auch auf Reisen das Beste für dein Wohlbefinden tun möchtest! Genau dann verlieren die meisten Menschen ihre Routine und finden es schwer, wieder hineinzukommen. Ich hoffe diese kleinen Anpassungen werden dir helfen beides so richtig zu genießen.

Ich freue mich schon auf dein Feedback und schicke dir eine dicke Umarmung!

xx Caroline

Kaufe dir mein Kochbuch!

Klicke auf den untenstehenden Link, um mein
VEGAN RESET HARDCOVER-KOCHBUCH
mit über 100 Rezepten zu erhalten!



WELTWEITER VERSAND



Erhalte meine anderen EBooks

Klicke auf den untenstehenden Link, um meine weiteren veganen Reset Pläne und gesunde Rezept-Kochbücher zu erhalten! Das ist der perfekte Weg, um weiterzumachen und dich rundum wohl zu fühlen!

CAROLINESCHOICE.COM

