

# THERMOMIX® NEWS

Neues aus der Welt des Thermomix® | Fit mit Intervallfasten

## Liebe Freunde des Thermomix®,

mein Newsletter hat ein neues Gesicht bekommen, und ich hoffe, es gefällt Euch. Ich freue mich sehr über jede Rückmeldung.

Gerne vereinbare ich einen individuellen Termin mit euch, damit ihr den Thermomix® TM6 kennen lernen oder euer Erlebniskochen einlösen könnt.

## Zitate „Feuer“

„Der Thermomix ist eines der wichtigsten Küchengeräte seit der Erfindung des Feuers.“  
*Dieter Müller, 3-Sterne-Koch*

„Tradition ist nicht die Anbetung der Asche, sondern die Weitergabe des Feuers.“  
*Gustav Mahler, Komponist*

## Kontakt

**Michaela Tinapp**  
Karl-Fill-Weg 8  
85221 Dachau  
0171 / 41 97 487

[hallo@mixdirfreude.de](mailto:hallo@mixdirfreude.de)

Thermomix-Repräsentantin  
DT262803  
Temial-Beraterin  
TB190255  
ErnährungsCoaching



## „Die Geschichte der Ernährung“

„Vegan, Paleo, Ovo-lakto-vegetarisch, Superfood, Clean Eating, oder auch Trennkost, Low Carb oder Glyx-Index“ - Ernährungstrends liegen sprichwörtlich im Trend.

Gleichzeitig wird die Frage nach der ‚richtigen Ernährung‘ und der Bedeutung für unsere Gesundheit immer größer, insbesondere weil sich heutzutage die Ernährungsweise und unser Lebensstil sehr von den traditionellen Formen wegentwickelt hat.

Es gibt nicht die eine ‚richtige Antwort‘, doch in der Kulturgeschichte des Menschen und seiner Ernährung finden sich einige Hinweise.

Unsere Urahnen begannen jedenfalls, das Feuer zu bändigen und für sich zu nutzen - und vor ca. 400.000 Jahren ihre Nahrung damit zu kochen. Ackerbau und Viehzucht ist im Vergleich dazu relativ jung: 10.000-12.000 Jahre alt. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts gab es die ersten Selbstbedienungsläden als Vorgänger des Supermarktes sowie die ersten Kühlschränke. Wo wird die Entwicklung hingehen?

Viele von uns werden sich vielleicht noch an ihre Großeltern erinnern, es gab 3 Mahlzeiten am Tag, gemeinsam mit der Familie am Tisch. Gekocht und gegessen wurde, was das Land und der Garten hergab, freitags gab es vielleicht Fisch und sonntags natürlich den Sonntagsbraten. Und zwischendurch gab es: nichts.

**Vielleicht hast du schon einmal von 16:8 oder 5:2 gehört? ....**



## Abwarten und Tee trinken!

- ◆ Ausreichend zu trinken, ist grundsätzlich wichtig für unseren Körper und unser Wohlbefinden.
- ◆ Am besten geeignet während der Fastenphase ist Wasser (am besten still), das man auch aromatisieren kann (mit Zitronen- oder Gurkenscheiben, Ingwer, Minze, ...)
- ◆ Brühen sind ebenso gut in der Fastenphase, da sie wichtige Mineralstoffe liefern - am besten selbstgemacht im Slow Cooking Modus des TM6®.
- ◆ Tee, ungesüßt und ohne Milch: Insbesondere grüner Tee hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften, die das Fasten unterstützen. Aber auch andere Teesorten wie Schwarztee oder koffeinfreie Kräuter- und Früchtetees eignen sich ideal, da warme Getränke optimal das Hungergefühl reduzieren.
- ◆ Damit der Tee auch im Alltag ein Geschmackserlebnis wird, kannst du ihn ganz einfach mit der Temial®, der Teemaschine von Vorwerk, zubereiten.

## „Fit mit Intervallfasten“

Intervallfasten (IF) oder auch ‚intermittierendes Fasten‘ ist gerade *der* aktuelle Ernährungstrend, dabei ist er im Prinzip so alt wie die Menschheit selbst. IF bedeutet ein zeitweiser Verzicht auf jegliche (kalorienhaltige) Nahrungsmittel und Getränke - während einer bestimmten Zeitspanne innerhalb von 24 Stunden oder in der Woche.

Dabei ist das IF nicht nur eine gesunde Methode, um langfristig abzunehmen, sondern auch um seine Ernährung zu verbessern, um zu entgiften und wieder besser Appetitgefühl und Sättigung zu spüren. Damit wirkt sich das IF auch positiv auf den gesamten Stoffwechsel und das Immunsystem aus.

Das Konzept des IF ist darüber hinaus ganz einfach umzusetzen und lässt sich leicht in den Alltag integrieren, da es ganz ohne strenge Ernährungspläne, Kalorienzählen oder Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel auskommt.

Ein weiterer Vorteil ist, dass es verschiedene Methoden des IF gibt, dass man einen sanften Einstieg wählen und leicht herausfinden kann, was zu einem passt - schon nach wenigen Tagen gewöhnt sich der Körper an die Fastenzeiten. In erster Linie sollte bei bestehenden Erkrankungen oder bei Unsicherheit, ob das IF das Richtige für einen ist, ein Arzt befragt werden.

Mit dem neuen Buch ‚Fit mit Intervallfasten‘ geht das erfolgreiche Konzept ‚Fit mit Thermomix®‘ in die zweite Runde. Bereits über 600 Rezepte sind auf Cookidoo®, die nicht nur kalorienärmer, sondern auch besonders reich an wertvollen Nährstoffen sind. Und das wichtigste bei allen Thermomix®-Rezepten: Einfach. Lecker. Gesund. Und Du bestimmst, was rein kommt! In diesem Buch finden sich viele Hintergrundinformationen und Tipps.

**Mein Tipp: Achtet auf Euer sprichwörtliches Bauchgefühl ★**

