Die Macht der Natur

Hallo und herzlich Willkommen bei „Die Macht der Natur“!

Ich möchte dich zunächst zu deiner Entscheidung, dein seelisches und körperliches Wohlbefinden in die eigene Hand zu nehmen, beglückwünschen. Durch die Kombination unserer einzigartigen TigerFormel und der ergänzenden, natürlichen Kräfte wirst du bereits nach kurzer Zeit sowohl deine mentale als auch körperliche Leistungsfähigkeit auf ein ganz neues Niveau steigern.

Während und nach der Lektüre dieser Broschüre werden Probleme wie ständige Müdigkeit oder allgemeines „sich Schlapp und ausgelaugt fühlen“ nur noch Begriffe sein, die du zwar kennst, aber sie nicht mehr ertragen musst. Mit der natürlichen Kraft, die Mutter Natur uns Menschen anbietet, lassen sich selbst Probleme mit der Libido und unruhigem Schlaf nachhaltig in die positiven Gegenteile transformieren.

Lies auf der nächsten Seite, was die TigerFormel zusammen mit den Kräften der Natür für dich leisten kann!

- Jede Menge Informationen zu all den natürlichen Wirkstoffen, die dir geschäftstüchtige Konzerne vorenthalten wollen!
- Ausgesuchte Rezepte, deren Inhalt dir das Tor zu einer völlig neuen Wohlfühlwelt aufstoßen!
- Informelle Hilfestellung die es dir ermöglicht, dein Wohlbefinden und damit auch deine Lebensqualität deutlich zu steigern!

Trotz aller Sorgfalt, die wir bei der Erstellung dieser Broschüre walten ließen, kann es durchaus sein, dass du noch bestimmte Fragen hast. Diese kannst du jederzeit an mich stellen.
Jetzt bleibt mir nur noch, dir für dein Vertrauen zu danken, das du mir und meiner speziellen TigerFormel entgegen bringst. Genieße die Zeit, in der sich dein Körper und damit auch deine Seele von all den negativen Einflüssen der Umwelt erholt. Du wirst schnell feststellen, wie diese natürliche Transformation dein Leben verbessert.

Dein Team von „TigerFormel“



Dinge, die du brauchen wirst

Mit meiner leistungsstarken TigerFormel bekommst schon die wichtigsten Zutaten. Andere Inhalts- und Nährstoffe sowie Lebensmittel, welche die TigerFormel ergänzen, sind in den meisten Haushalten für gewöhnlich bereits vorhanden. Solltest du über die eine oder andere Zutat stolpern, die du nicht vorrätig hast, ist die Ergänzung deiner Einkaufsliste wichtig.

Das Wichtigste, das du unbedingt haben musst, ist ein leistungsstarker Standmixer, um die Aufschlüsselung der Nährstoffe, die im Superfood und im ergänzenden Obst / Gemüse vorhanden sind, optimal nutzen zu können.

Im nachfolgenden Kapitel erhältst du die grundlegenden Informationen zu den wichtigsten pflanzlichen Helfern.



Die wichtigsten Pflanzliche Helfer

Die Natur hat für beinahe jedes Problem die passenden Kräuter, um ihnen entgegenzuwirken. Nutze sie regelmäßig, um ihr volles Potenzial für deinen Körper auszuschöpfen!

Power-Kräuter und Gewürze!

Brennnessel - dieses viel zu häufig unbeachtete Wunderwerk der Natur ist ein echter Detox-Kracher und sollte bei einer gesunden Ernährung keinesfalls fehlen. Seine entwässernde und blutreinigende Wirkung steigert dein allgemeines Wohlbefinden und reinigt Blase und Nieren.

Zitronenmelisse - Schon allein ihr Duft, wenn du an den Blättern reibst, steigert die positive Energie deiner Psyche. In Smoothies findet sie als entzündungshemmende, entspannende und beruhigende Powerpflanze häufig Verwendung.

Chilischoten - Schön scharf mach scharf! Das in Chili enthaltene Capsaicin treibt den Stoffwechsel an und fördert massiv die Durchblutung deines Körpers. Dadurch wird deine Libido deutlich verstärkt und deine Standfestigkeit verbessert.

Bärlauch - Genau wie Knoblauch hat auch der Bärlauch eine blutreinigende Wirkung und verbessert durch seine antioxidative Wirkung dein allgemeines Wohlbefinden. Dein Gesundheitslevel steigt deutlich an, wenn du dieses Powerkraut in deine Ernährung einbaust.

Ingwer - In der chinesischen Alternativmedizin wird dieses Powergewürz schon seit hunderten von Jahren als Heilpflanze genutzt. Ihr Reichtum an wichtigen Nährstoffen sowie die antioxidative Wirkung beschleunigen deinen Stoffwechsel und wirken förderlich auf dein Immunsystem ein.

Safran - Nicht ohne Grund ist dieses Gewürz so wertvoll. Safran enthält ätherische Öle, die sich positiv auf deine Magen-Darm-Funktion auswirken und arbeiten unterstützend, gemeinsam mit Chili und Ingwer, an der Verbesserung deines Stoffwechsels.

Kurkuma - Das früher vor allem in Indien eingesetzte Kraftpaket dient heute überall auf der Welt als geschätztes Gewürz. Ähnlich dem Ingwer besitzt Kurkuma eine antioxidative Wirksamkeit, die sich positiv auf dein Immunsystem und deinen Stoffwechsel auswirkt.

Zimt - Nicht nur zur Weihnachtszeit ein sehr empfehlenswertes, stark aromatisches Powergewürz. Zimt enthält ein starkes, ätherisches Öl, dessen Wirkstoffe sich direkt auf deine gestresste Psyche auswirken. Zimt hilft dir, wenn du dich erschöpft fühlst und den täglichen Stress abschütteln willst.

Giersch - Giersch wächst praktisch überall und gilt als sehr effektives Heilkraut. Die im Giersch enthaltenden Wirkstoffe wirken entgiftend auf deinen Körper ein, indem sie die Nieren bei ihrer Aufgabe unterstützen. Dein Lebensgefühl wird sich mit Giersch positiv verändern.

Spitzwegerich - Als Superheilkraut hat Spitzwegerich eine lange Tradition. Es wirkt antibakteriell, hilft bei der Bekämpfung von von Entzündungen der Schleimhäute und kann auch bei der allgemeinen Wundheilung eingesetzt werden. Spitzwegerich ist äußerst Wirksam und sollte nicht in deinem Speiseplan fehlen.

Vanilleschoten - Die darin enthaltenen ätherischen Öle sorgen nicht nur für Hochstimmung beim Genuss, sondern tragen zu einer insgesamt entspannten Lebensart bei.

Gundermann - Gundermann ist dem Spitzwegerich in seiner Wirkungsweise recht ähnlich. Aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung kann dieses tolle Kraut, ergänzend zum Spitzwegerich, gegen Entzündungen, Infekte und allgemeines Unwohlsein eingesetzt werden.

Gerstengras - Das Gerstengras bietet eine geballte Ladung Nährstoffe, die deinem Körper gut tun. Vor allem die besonders wichtigen B-Vitamine sind in diesem nährstoffreichen Kraut enthalten. Seine Vitalstoffe und Spurenelemente helfen deinem Körper, aufgrund einer ausgeglichenen Nährstoffversorgung, insgesamt besser zu arbeiten, was sich auf dein Wohlbefinden auswirkt.

Die ultimativen, handverlesenen Powerkräfte direkt aus der Natur

Mutter Natur selbst hat auf jede gesundheitliche Frage eine passende, hilfreiche Antwort. Die diversen Probleme, mit denen sich Männer auseinandersetzen müssen, wirken sich in vielerlei Hinsicht aus:

Mangelnde Potenz / sexuelle Unlust

Im Lauf der Jahre verändert sich der Körper - durch schädliche Umwelteinflüsse, psychische Belastung und die allgemeinen Lebensumstände. Das wirkt sich auch deutlich auf die Potenz bzw. sexuelle Lust aus. Die Standfestigkeit lässt nach und versagt immer häufiger genau dann, wenn die Erektion stabil bleiben soll. Der daraus folgende seelische Druck ist für viele Männer ein echtes Problem.

Konzentrationsschwäche / Vergesslichkeit

Immer häufiger vergisst man wichtige Dinge und kann sich nur schlecht auf bestimmte Aufgaben fokussieren. Die Gedanken schweifen ab, anstehende Aufgaben können nur noch unter größten Mühen vernünftig erledigt werden.

Haarausfall / unschöne Haut

Giftstoffe und permanenter Stress sorgen dafür, dass Männern immer mehr Haare ausfallen. Auch die Haut leidet, immer offensichtlicher werdend, deutlich unter diesen Lebensbedingungen. Das Selbstwertgefühl fällt allmählich in ungeahnte Tiefen und der Wunsch nach Verbesserung wächst.

In einem gesunden Körper lebt auch ein gesunder Geist

Die vorangegangenen Leiden hängen vor allem mit den Lebensumständen zusammen - und ein wesentlicher Faktor ist die Ernährung. Über sie kann man das gesamte Wohlbefinden deutlich steigern, wen die richtigen Nährstoffe im bestmöglichen Verhältnis zueinander aufgenommen werden.

Genau an diesem Punkt springt die TigerFormel ein - sie versorgt dich mit den Powerwirkstoffen direkt aus der Natur. Die wichtigsten Komponenten der Tigerformel, die auch dir zu einem ausgeglicheneren, gesundem Lebensstil verhelfen, erkläre ich dir direkt im Anschluss.

Die kraftvollen Inhaltsstoffe der TigerFormel

Lerne, was diese Inhaltsstoffe für dich und deinen Körper leisten können - weiter geht es auf der nächsten Seite!



Maca



Maca wird nicht umsonst als das Poweraphrodisiakum der Anden bezeichnet. Schon die alten Peruaner wussten das Pulver dieser Wunderknolle für sich zu nutzen. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe offenbart, warum Maca immer beliebter wird.

Die über 60 aktiven Vitalstoffe in der Maca-Knolle wirken wie eine hochexplosive Nährstoffbombe im Körper. Sie versorgen dich mit allem, was dein Stoffwechsel für die reibungslose Funktion benötigt:

- Omega 3 Fettsäuren
- Riesiger Aminosäurespiegel
- Antioxidantien
- Zink
- Jod
- Mangan
- Vitamin B2, B5, C & Niacin
- rund 15% Proteinanteil
- Eisen
- Kupfer

Die eigentliche Power dieser Knolle hat eine andere Ursache als nur der große Anteil wichtiger Nährstoffe:

Pflanzliche Sterole

Die echte Power dieser Wunderknolle stammt aus den pflanzlichen Sterolen, die dem männlichen Sexualhormon Testosteron sehr ähnlich sind. Ihre Auswirkung auf die Durchblutung des Lendenbereichs ist so gravierend, dass selbst heute noch in vielen peruanischen Bergdörfern der Verzehr der Knolle all jenen, die nicht verheiratet sind, verboten ist!

Obwohl schon dieser Umstand für uns Männer eine glückliche Fügung ist, kann Maca noch deutlich mehr, denn es ist schon seit den Zeiten der südamerikanischen Inkas ein wahrer Allrounder und wurde gegen die verschiedensten Gebrechen eingesetzt.

In jeder einzelnen Kapsel der TigerFormel steckt genug hochwirksames Maca, um deine Potenz und Standfestigkeit deutlich zu verbessern. Deshalb hast du im Grunde zwei Möglichkeiten, sobald du mit der Einnahme der Kapseln begonnen hast:

1. Die Überraschung

Du überrascht deine Freundin mit der hammermäßigen Wirkung und zeigst ihr, was für ein potenter Kerl du wieder bist.

2. Rechtzeitig Vorwarnen

Du warnst sie schon mal vor, was in Zukunft auf sie zukommen wird. Wenn du erstmal wieder das Gefühl hast, gegen deine Erektion nichts mehr tun zu können, fühlst du dich wieder wie in deiner Jugend. Wenn du willst, dann kannst du auch!

Zink

Zink ist eine eine wahre Wunderwaffe, die deinen Körper in Gang hält. Zink erfüllt lebenswichtige Aufgaben, zu denen in erster Linie Stoffwechselaktivitäten gehören. Ohne guten Stoffwechsel leidet die Potenz und das Gesundheitsgefüge insgesamt.

Zinkmangel führt zu vielen verschiedenen Problemen, zu denen beispielsweise eine schlechte Wundheilung, aber auch Haarausfall gehören. Für Männer ist Zinkmangel besonders schlimm, denn nicht nur die Haare gehen allmählich aus, sondern auch die Potenz leidet stark.

Aus diesem Grund wurde der TigerFormel eine ausreichende Menge Zink hinzugefügt, damit du diese Probleme ausräumen kannst. Bei längerer Einnahme kannst du feststellen, dass die zusätzliche Zinkaufnahme in Verbindung mit dem ebenfalls enthaltenen Maca eine äußerst erfreuliche Auswirkung auf deine Standfestigkeit haben wird.

L-Arginin

L-Arginin verdient eine ganz besondere Erwähnung, denn diese semi-essenzielle Aminosäure ist für viele Funktionen wichtig, die vor allem für uns Männer eine absolute Notwendigkeit darstellen. Zwar kann der Körper diese Aminosäure auch selbst herstellen, doch meistens nicht in ausreichender Menge - das Ergebnis: die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen lässt stark nach.

Damit du besser verstehen kannst, warum die TigerFormel für dich von unschätzbarem Wert ist, werde ich dir die wichtigsten Funktionen, bei denen L-Arginin maßgeblich beteiligt ist, etwas näher beschreiben.

Fettverbrennung / Muskelaufbau / Immunsystem
Das L-Arginin ist in allen drei Bereichen sehr wichtig. Es spielt also sowohl für die Gesundheit als auch für deinen Körperbau eine sehr große Rolle. Mehr Muskeln, weniger Fett - wünscht du dir das nicht auch?

Bessere Stickstoffversorgung für bessere Potenz
L-Arginin sorgt im gesamten Körper für die Erzeugung von Stickstoff, der äußerst wichtig für eine gute Durchblutung des Gewebes ist. Im Penis findet bei entsprechender L-Arginin-Gabe der gleiche Prozess statt: Die Durchblutung des Penis wird deutlich verbessert. Diese Wirkungsweise entspricht der von Viagra und Cialis - du hältst mit der TigerFormel also ein echtes, sich auf deine Libido auswirkendes, Aktivpräparat mit ausschließlich natürlichen Inhaltsstoffen.

Pinienrinde

Du wunderst dich sicher, warum die so erfolgreiche TigerFormel gemahlene Pinienrinde als Inhaltsstoff beinhaltet. Was im ersten Moment etwas seltsam anmutet, hat aber einen äußerst guten Grund: gemahlene Pinienrinde wirkt wie ein Katalysator für die Aminosäure L-Arginin.

Kurz gesagt, erhöht die Pinienrinde mit ihren pflanzlichen Wirkstoffen die sehr erwünschte Stickstoffproduktion, um eine noch bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung von Gewebe zu erreichen. Sieh es als einen zusätzlichen Booster für deine Potenz!

Wissenschaftliche Studien untermauern diese Aussage, denn es wurde anhand klinischer Studien nachgewiesen, dass Pinienrinde, gemeinsam mit L-Arginin eingenommen, eine bis zu 42% bessere Durchblutung zum Ergebnis hat.



Traubenkerne

Gehörst du auch zu den Männern, die, wenn sie Trauben essen, die Kerne wegwerfen? Dann lies dieses Kapitel sehr aufmerksam, denn danach wirst du keinen Traubenkern mehr entsorgen. Vorab sei gesagt: Die TigerFormel weiß natürlich um die vielen gesundheitlichen Vorteile der Traubenkerne und hat diese in gemahlener Form in ausreichender Menge enthalten.

Traubenkerne können was - das demonstriere ich dir anhand der nachfolgend aufgeführten Fakten!

Reichlich Antioxidantien
Traubenkerne enthalten vor allem Proanthocyanodin, Tocopherole und Phenole, die als hochwirksame Antioxidantien bekannt sind, die für die Verringerung der freien Radikalen verantwortlich zeichnen.

Schadstoffabwehr
Traubenkerne schützen erwiesenermaßen den gesamten Organismus vor gefährlichen äußerlichen Einflüssen wie Nikotin und weiteren Luftschadstoffen.

Verbesserte Durchblutung
Diese Eigenschaft der Traubenkerne ist für uns Männer besonders interessant, da die verbesserte Durchblutung sich direkt auf die Potenz auswirkt.

Entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung
Traubenkerne haben immenses Potenzial hinsichtlich ihrer antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Sie wirken sich direkt auf Hautprobleme und weitere körperliche Gebrechen aus.

Stärkung der Haupthaare
Traubenkerne wirken wie eine Haarpflegekur - von innen. Ihre Wirkstoffe haben einen positiven Effekt in Form von verbesserter Durchblutung der Kopfhaut und der Stärkung der Haarwurzeln.

Mehr Scharfsicht mit Vitamin E
Sie enthalten eine gehörige Portion Vitamin E, das maßgeblich für die Verbesserung der Sehkraft verantwortlich ist. Vitamin E wirkt auch der Ermüdung der Augen entgegen, was vor allem bei Computerarbeit sehr hilfreich ist.

Hautbildverbesserung
Traubenkerne sind auch für deine Haut ein wahrer Segen, denn sie enthalten Resveratrol und Kollagen - beides sorgt für einen jugendlichen Teint. Sie kurbeln übrigens auch die körpereigene Kollagenproduktion an, was den Effekt der Traubenkerne noch verstärkt. Außerdem helfen die Wirkstoffe der Traubenkerne dabei, das Haar zu festigen, Akne zu bekämpfen und die Haut elastisch zu halten.

Die TigerFormel hat diesen Wirkstoffkomplex der Traubenkerne bereits in so großer Menge enthalten, dass kein Nährstoffmangel im Körper entstehen kann - zumindest was die Traubenkerne betrifft.

Citrullin

Bei Citrullin handelt es sich um einen Bestandteil von Aminosäuren und hat die Befähigung, die Konzentration von L-Arginin im Blut deutlich zu verstärken. Citrullin sorgt darüber hinaus auch dafür, dass vorzeitige Ermüdungserscheinungen ausbleiben.

Das ist vor allem bei aktiven Sportlern wichtig, sich auf eine kräftezehrende Übungseinheit vorbereiten. Wenn du vor deinem Training auf Pre-Workout-Booster wert legst, ist die TigerFormel das richtige Mittel der Wahl für dich.

In Verbindung mit L-Arginin verstärkt Citrullin die Bildung von Stickstoff im Blut, wodurch die Durchblutung besonders stark verbessert wird. Damit geht dieser Wirkstoff indirekt gegen Potenzstörungen und sexuelle Unlust vor.

Egal ob sportlich oder nicht - mit der Einnahme der TigerFormel erhöhst du nicht nur massiv deine Bereitschaft für eine Erektion, sondern sorgst auch für die wesentlich stabilere Standfestigkeit. Die Verbindung von Citrullin und L-Arginin wird dich auf ein ganz neues, äußerst positives Level heben, auf dem du dich rundum wohlfühlen wirst.

Der Mixer - Ohne ihn gibts keine Power Smoothies

Mehr Power, mehr Vitalität und ein ganz neues, qualitativ besseres Leben - all das kannst du aus der Kombination der TigerFormel und den ergänzenden Nährstoffen aus Smoothies herausziehen. Bereits in den einleitenden Worten habe ich dich darauf hingewiesen, dass du einen guten Standmixer haben solltest, damit du das maximale Potenzial für deinen Körper herausholen kannst.

Investiere in einen hochwertigen Mixer

Auch wenn du das Gefühl hast, dass es ein billiger Mixer aus dem Discounter auch tun müsste, ist das nicht korrekt. Die handelsüblichen Standmixer haben weder die Power noch sind sie gründlich genug, um die wertvollen Bestandteile des Gemüses so weit zu zerlegen, dass du die ganze Power aus dem Smoothie herausziehen kannst.

Für den Fall, dass du auf die Idee kommst, einen Entsafter für die Smoothieherstellung zu benutzen, muss ich dich leider enttäuschen. Entsafter pressen nur die Feuchtigkeit aus dem Obst / Gemüse - und das noch nicht einmal besonders effizient. Der Großteil der Vitamine und Nährstoffe steckt aber in den Pflanzenzellen - und die werden vom Entsafter aussortiert. Ein Smoothie sollte immer möglichst die ganze Frucht beinhalten, um die beste Nährstoffausbeute zu sichern.

Punkte, die du beim Mixerkauf beachten solltest

Glas oder Kunststoffbehälter? Für gewöhnlich ist der Mixbehälter aus Glas besser geeignet als die Kunststoffvariante. Sie ist meist Spülmaschinengeeignet, es können sich keine möglicherweise giftigen Stoffe aus dem Material lösen und, wenn du gleich Smoothies auf Vorrat mixen willst, sollte der Behälter möglichst groß ausfallen.

Mixer-Tipps für dich

Tipp 1: Wenn du dir einen Smoothie zubereitest solltest du darauf achten, das Gemüse und Obst relativ klein zu schneiden, bevor du es in den Mixer gibst. Das erleichtert der Maschine das pürieren und das Ergebnis wird deutlich besser.

Tipp 2: Egal welches Gemüse und/oder Obst du in den Mixer gibst - achte darauf, dass du immer genügend Wasser zur Hand hast. Gib etwas Wasser in den Behälter, wenn die Püriermasse zu sämig erscheint - damit verflüssigst du den Inhalt wieder etwas. Du musst selbst ausprobieren, welches Gemisch für dich und deine Küchenmaschine am besten geeignet ist.

Tipp 3: Es ist in der Praxis häufig so, dass man nicht auf alle Gemüse- und Obstsorten frisch Zugriff hat. Es spricht deshalb auch nichts dagegen, gefrorene Produkte zu verwenden. Du solltest sie aber nicht direkt in den Mixer werfen, sondern zunächst mal 30 - 60 Minuten antauen lassen.

Dann tut sich der Mixer leichter und auch für deine Verdauung ist das Ergebnis weniger belastend. Eiskalte Getränke bringen den Verdauungstrakt in Aufruhr, was dem Ziel der Smoothies entgegen steht.

Dein Weg zum grünen Powershot - Schritt für Schritt erklärt

Aller Anfang ist schwer - da geht es dir nicht anders als allen anderen Smoothie-Trinkern auch. Deshalb gebe ich dir jetzt eine Schritt für Schritt Anleitung, damit du keinen wichtigen Schritt bei der Zubereitung auslässt.

Schritt 1: Suche dir aus den nachfolgenden Rezepten das Rezept heraus, dass dich "anspricht". Manchmal ist der Geschmack etwas gewöhnungsbedürftig - gib nicht gleich auf, sondern probiere einfach einen anderen.

Schritt 2: Das Gemüse und Obst, das du in deinem Smoothie haben willst, muss gründlich abgewaschen und danach in kleine Stücke zerlegt werden.

Schritt 3: Fülle den Mixerbehälter zu ca. 1/3 mit deinem Obst / Gemüse und gib einen kleinen Schuss Wasser dazu. Püriere den Inhalt so lange, bis du keine Stückchen mehr erkennen kannst. Bedenke: Zu diesem Zeitpunkt muss es noch keine optimale, gleichmäßige Masse sein!

Schritt 4: Jetzt solltest du die restlichen Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen, bis der Smoothie eine leicht cremige Konsistenz erreicht.

Schritt 5: Probiere, ob die Konsistenz für deinen Geschmack richtig ist. Ist es dir noch nicht flüssig genug, gib in kleinen Mengen weiter Wasser dazu, bis die für dich passende Flüssigkeit erreicht ist.

Schritt 6: Genieße deinen Smoothie und erfreue dich an der Power, die dir Mutter Natur zur Verfügung stellt!

Das Beste zum Schluss - Deinen Smoothie richtig zum Genussmittel umwandeln!

Ein brauchbarer Geschmack ist eines der zentralen Elemente, die den dauerhaften Smoothie-Genuss überhaupt erst möglich machen. Einige mögen sie genau so, wie sie aus der Natur kommen: natürlich und ohne Schnickschnack. Wenn deine Geschmacksknospen anders "ticken", ist das aber überhaupt kein Problem.

Es gibt natürlich die Möglichkeit, deine Smoothies so abzuschmecken, damit sie dir auch richtig munden. Wenn du Smoothies nur gequält hinunterwürgst, wirst du logischerweise schnell wieder damit aufhören. Das muss aber nicht sein, deshalb legen wir jetzt direkt los.

Erlaubt ist, was dir schmeckt!

Lass dich nicht davon beeindrucken, was "Andere" mit ihren Smoothies machen. Die Geschmäcker sind verschieden und es kommt schlussendlich darauf an, dass DU mit deinen Smoothies geschmacklich gut klar kommst. Du solltest es dir also zur Aufgabe machen, vor allem mit Obst und Gemüse zu arbeiten, das dir schmeckt. Es spricht natürlich nichts dagegen, wenn du immer mal wieder unterschiedliche Zutaten mischt, um die Kombination auszuprobieren.

Was für die Menschen früher vollkommen natürlich war, müssen wir moderne Menschen erst wieder neu erlernen. Du musst lernen, wieder auf deinen Körper zu "hören". Er sagt dir stets, was ihm gefällt und was er rigoros ablehnt. Wenn du merkst, dass dich ein Gewürz, ein Gemüse oder irgendeine Frucht geschmacklich anwidert, dann solltest du zwei Faktoren bedenken, bevor du deine Ausschlussentscheidung triffst:

- Können die Symptome wie Magenreizung, Verdauungsprobleme und sogar Kopfschmerzen möglicherweise eine Entgiftungserscheinung sein?
- Wenn du Entgiftungserscheinungen ausschließen kannst und dir der Geschmack noch immer widerstrebt: Höre auf deine Intuition und verzichte künftig auf dieses Gewürz / Gemüse. Dein Körper weiß es besser!

Das erste Jahr als Smoothie-Trinker

Während deines ersten Jahres musst du dich darauf einstellen, dass sehr viele Smoothies und damit auch Komponenten miteinander probiert werden, um eine ausreichend große Auswahl zu erhalten, die genügend Abwechslung bietet.

Du solltest Neuen Geschmäckern dabei möglichst aufgeschlossen bleiben und nicht nach der ersten Niederlage das Feld räumen. Häufig ist es nur eine Frage der richtigen Dosierung, ob ein Gewürz schmeckt oder abstoßend wirkt.

Häufig wirken vor allem die Bitterstoffe, die in den meisten grünen Gemüsesorten enthalten sind, etwas befremdlich in den Geschmacksproben. Du solltest allerdings auch im Hinterkopf behalten, dass diese Bitterstoffe für den Körper ein wahrer Segen sind - helfen sie doch den Organen, auf natürlicher Basis wieder sauber und fehlerfrei zu funktionieren.

Jetzt kommen wir zum richtigen Abschmecken deiner Smoothie-Powershots! In der Regel ist bereits der erste Schluck entscheidend dafür, ob dir eine Kombination schmeckt oder nicht. Ist der Smoothie erstmal fertig, ist es relativ umständlich, nachträglich noch etwas am Geschmack verändern zu wollen.

Sobald dein Smoothie fertig ist, kann es mit dem richtigen Abschmecken losgehen. Wenn du soweit bist, lies einfach auf der nächsten Seite weiter.

Kläre diese Fragen für dich selbst ab:

1. Ist dein Smoothie zu wässrig?

Mit einem Löffel voll Avocado, einem Stück reifer Banane oder Chiasamen lässt sich die Konsistenz hervorragend andicken und die Zutaten schmecken auch noch sehr gut. Solltest du Avocado zuhause haben, hast du auch einen wunderbaren, vollkommen natürlichen Geschmacksverstärker in der Hand. Durch die ungesättigten Fettsäuren tust du deinem Körper übrigens auch noch etwas gutes damit.

2. Ist dein Smoothie zu dickflüssig?

Gib einfach noch einen Schuss Wasser dazu und mixe nochmal einen Moment.

3. Fehlt dir noch etwas Süße?

Gib einen Tropfen Stevia in deinen Mixer oder, sofern du hast, einen Teelöffel voll Agavendicksaft.

4. Ist dir dein Smoothie etwas zu süß geraten?

Da kann man nichts anderes sagen als: Da musst du jetzt einfach mal durch. Falls du einen größeren Smoothiebedarf für den Tag hast hast du immerhin noch die Option, dir einen weiteren Smoothie zu mixen, bei dem du dann völlig auf Süßungsmittel verzichtest. Mische dann die beiden Portionen durch durch - jetzt sollte es eher passen.

5. Findest du ihn ungenießbar?

Dann hast du wohl eine Kombination ausprobiert, die du nicht austrinken wirst. Erschaffe einfach eine andere Kreation.

6. Schmeckt dir dein Smoothie zu langweilig bzw. fad?
Das liegt in den meisten Fällen daran, dass zu viel Wasser dazugegeben wurde oder du hast nur solche Gemüsesorten und Früchte genutzt, die kaum Eigengeschmack mitbringen. Salatgurken sind dafür ein gutes Beispiel. Aufwerten kannst du diese Mixtur, indem du eine oder zwei reife Früchte hinzugibst (z. B. Ananas, Apfel etc.)

7. Selbst mit Überwindung kannst du ihn nicht trinken?
Finde heraus, was genau in deiner Komposition den Ausschlag dafür gibt, dass dieser Smoothie einen derartigen Widerwillen in deinem Körper auslöst. Die einfachste Variante ist, kleinere Mengen zuzubereiten und stets eine der Ausgangskomponenten wegzulassen. Sobald du einen Smoothie hast, der diesen Widerwillen nicht mehr auslöst, hast du die für dich störende Komponente gefunden. Lasse sie künftig grundsätzlich weg.

Wie du anhand dieser Vorgaben an neue, für dich perfekte Powershots kommst, hast du mittlerweile ja gesehen. Und die Erkenntnis, dass Vieles nur nach dem Prinzip "trial & error" funktioniert. Ohne neue Komponenten zu probieren, wirst du sehr schnell an die Grenze der Möglichkeiten stoßen. Sei offen für neue Geschmäcker - es lohnt sich in der Regel.

7 Probleme und die passenden Rezepte!

Wir Männer haben es wahrlich nicht besonders leicht. Und je älter wir werden, desto schwerwiegender werden auch die einzelnen Leiden, mit denen wir konfrontiert werden. Zum Glück gibt es, neben der TigerFormel, auch noch etliche Smoothie-Rezepte, die in ihrer Nährstoffzusammenstellung geradezu prädestiniert dafür sind, gegen die entsprechenden Leiden zu helfen. Ich habe dir für die 7 am häufigsten vorkommenden Probleme die passenden Smoothie-Rezepte herausgesucht.

Bevor ich aber mit den Rezepten herausrücke, muss ich dir noch erklären, dass du keine spontanen Wunder erwarten darfst. Natürlich helfen diese Nähr- und Wirkstoffe - aber wie alles in der Natur braucht auch diese Kur ihre Zeit, um die volle Wirksamkeit entfalten zu können. Es ist also äußerst wichtig, dass du "dran" bleibst und nicht nach wenigen Tagen schon aufgibst.

Im späteren Verlauf dieser Broschüre gehe ich noch näher darauf ein, warum es sich wirklich lohnt, nicht zu schnell aufzugeben. Du wirst auf jeden Fall mit mehr Fitness, einem deutlich verbesserten Gesundheitszustand und mit allerlei anderen, ganz natürlichen Vorzügen ausgestattet - gib Mutter Natur die Chance, ihr gutes Werk an dir und deiner Gesundheit zu vollenden.

Ständige Müdigkeit / Antriebslosigkeit

Gegen dieses ständige Gefühl der Schlapp- und Energielosigkeit ist ein Kraut gewachsen.

Das solltest du unbedingt beachten!!

In einigen Rezepten ist Milch ein Bestandteil der Smoothies. Das ist prinzipiell kein Problem - aber dir verrate ich ein kleines Geheimnis, das die meisten Männer überhaupt nicht wissen:

Wenn du gewöhnliche Kuhmilch nimmst, kann es durchaus zu Problemen mit deiner Verdauung kommen. Kuhmilch ist eigentlich nicht wirklich für den Verzehr durch Menschen geeignet. Außerdem hat Kuhmilch speziell für Männer eine Eigenschaft, die einem das Blut in den Adern gefrieren lassen:

Kuhmilch sorgt dafür, dass dein Testosteronspiegel sinkt - das wollen und müssen wir bzw. du unbedingt verhindern. Nutze deshalb stets Mandel- oder Sojamilch. Damit umgehst du das Problem galant und, das muss man auch mal anmerken, schmeckt Mandelmilch leicht süßlich, was sich in den meisten Smoothies geschmacklich wirklich toll auswirkt.

Auf den kommenden 3 Seiten findest du 3 handverlesene Smoothies, die dir eine ordentliche Power verpassen - damit kommst du locker energiegeladen durch den Tag!

Mexikanisches Ankurbeln

- 1 reife Avocado
- 500 ml (Mandel-)Milch
- 2 - 3 EL Honig
- Mark einer Vanilleschote
- Geröstete Mandelsplitter nach deinem Geschmack.

Zubereitung

Mit einem scharfen, spitzen Messer die Vanilleschote in Längsrichtung aufschneiden und das Mark herauslösen. Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch würfeln.

Dann das Avocadofruchtfleisch zusammen mit den Bananenstückchen in den Mixer geben. Jetzt das Vanillemark, die Milch, die Mandel-Splitter und den Honig ebenfalls in den Mixer geben. So lange mixen, bis der Inhalt eine leicht cremige Konsistenz hat.



Klassische Energiepumpe

- 1/2 Apfel
- 1 reife Banane
- 1 handvoll weiche Haferflocken
- (Mandel-)Milch nach Bedarf

Zubereitung

Den halben Apfel in kleine Stücke schneiden und, zusammen mit der zerteilten Banane, in den Mixer geben. Jetzt etwas von der Milch dazugeben und einen Moment lang mixen. Nach Bedarf weitere Milch nachgießen und weiter mixen.

Deine klassische Energiepumpe ist fertig, wenn die Konsistenz leicht cremig geworden ist. Beachte bitte, dass dein Smoothie durch die Haferflocken noch etwas nachdicken kann. Also entweder bald trinken oder etwas später nochmals mit etwas Milch wieder verdünnen.

Der Wachmacher

- 150g Erdbeeren
- 3 rosa Grapefruits
- 1 1/2 reife Bananen
- 220 g Naturjoghurt
- 1 1/2 EL weiche Haferflocken
- 1 1/2 EL Erdbeersirup

Zubereitung

Zunächst Bananen und Grapefruits schälen und klein schnibbeln. Danach die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Bei der Grapefruit darauf achten, dass auch die weiße "Haut" entfernt werden muss - sonst würde der Smoothie deutlich zu bitter werden.

Beim Schälen und zerlegen darauf achten, dass du den Saft auffängst - der dient als Flüssigkeitszugabe beim Mixen. Jetzt kommen der Joghurt, die Haferflocken und das Erdbeersirup dazugeben und kräftig mixen, bis die Masse eine leicht cremige Konsistenz hat.

Solltest du es etwas flüssiger mögen, kannst du natürlich auch noch ein wenig Mandelmilch oder Wasser dazugeben. Wohl bekomms.

Probleme mit der Potenz

Weitaus mehr Männer als man glauben möchte haben kleine oder größere Probleme mit ihrer Potenz. Entweder klappt es mit der Erektion fast gar nicht mehr oder die Erektion kommt zwar, kann aber nicht lange gehalten werden.

Der daraus resultierende Leidensdruck ist gewaltig - das Selbstwertgefühl ist im Keller, die Angst, beim nächsten sexuellen Erlebnis zu versagen, steigt kontinuierlich an, bis es irgendwann tatsächlich nicht mehr möglich ist, leidenschaftlichen Sex zu haben.

Die gute Nachricht ist, dass man etwas dagegen tun kann - und das heißt nicht, dass man gleich zum Urologen rennen muss, um sich Viagra verschreiben zulassen. Das würde dich nur von diesem Pharmaerzeugnis abhängig machen.

Du kannst mit ganz natürlichen Stoffen eine ähnlich gute Wirkung erzielen. Neben der TigerFormel helfen auch gezielt kreierte Smoothies dabei, Potenzprobleme nachhaltig auszumerzen. Besonders geeignet sind die Rezepturen, die ich dir auf den nächsten 2 Seiten als Hilfestellung geben werde.

Ein Hauch Südamerika

- Eine gute Hand voll frischer Spinat
- Optional eine Hand voll grüner Blattsalat
- Eine halbe Banane
- 1/4 eines mittelgroßen Apfels
- Etwas Flüssigkeit (Wasser, Säfte etc.)
- 2 Kapseln TigerFormel (alt. 2 TL Macapulver

Das Obst, den Spinat und gegebenenfalls auch den Kopfsalat gut waschen, zerkleinern und alles in den Mixer geben. Nach eigenem Geschmack mit etwas Flüssigkeit verdünnen.

Achtung: Obwohl du natürlich auch einfaches Macapulver nutzen kannst, empfehlen wir dir aufgrund der optimierten Zusammenstellung die zwei Kapseln TigerFormel. Es geht um deine Potenz - da sollte man keine halben Sachen machen!



Der Hochbeschleuniger

- 1/2 handvoll Kürbiskerne (unbehandelt)
- 1 gehäufter EL Hanfsamen (geschält)
- 1 ganze, reife Banane
- 1 größerer Apfel
- 1/3 - 1/2 einer Zitrone inkl. Schale (bitte nur Bioqualität!)
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Dattel
- 1 - 1 1/2 TL Leinsamenöl
- Nach belieben und Bedarf Eiswürfel und Wasser

Banane, Apfel und Zitrone in kleine Stücke zerteilen und zusammen mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben.



Gedächtnisprobleme & Konzentrationsschwierigkeiten

Gedächtnisprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten können viele Ursachen haben. Häufig liegt es an zu wenig Schlaf in Verbindung mit diversen Mangelerscheinungen im Bereich der Nährstoffzufuhr. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Gehirn eine bestimmte Zusammensetzung und Menge verschiedener Nährstoffe benötigt, um optimal arbeiten zu können. Ebenfalls negativ wirken verschiedene Lebensmittel auf unser Gehirn und sollten deshalb stark reduziert oder gleich ganz vermieden werden:

Raffinierter, weißer Zucker

Diese Art von Zucker hat die unangenehme Eigenschaft, sich sowohl auf den Stoffwechsel als auch auf das allgemeine Verhalten auszuwirken. Gedächtnis und Erinnerungsfähigkeit leiden stark unter einem übermäßigen Verzehr.

Alkohol

Alkohol ist nicht grundsätzlich verboten. Er muss aber in Maßen genossen werden, damit sich seine negativen Eigenschaften nicht auf deine Gesundheit auswirken können. Alkohol wird unter anderem direkt dafür verantwortlich gemacht, sowohl die Konzentrationsfähigkeit zu verringern als auch schädlich auf die Neuronen im Gehirn einzuwirken - und die sind maßgeblich dafür verantwortlich, dass wir uns langfristig erinnern können.

Bestimmte Proteinarten

Proteine sind wichtige, ja sogar lebenswichtige Aminosäuren, die wir zum Funktionieren und Überleben brauchen. Proteine, die von rotem Fleisch und auch gereiftem Käse stammen, produzieren Serotonin und Trypthophan, was eine gewisse Reizwirkung auf das ganze Nervensystem hat.

Nicht nur dann, wenn du schon unter diesen Problemen leidest, solltest du die nachfolgenden Rezepte ausprobieren und über einen längeren Zeitraum hinweg regelmäßig zu dir nehmen, sondern auch dann, wenn du es erst garnicht dazu kommen lassen willst. Mit der richtigen Nährstoffzusammenstellung (TigerFormel & passende Smoothies) kannst du proaktiv gegen Gedächtnisstörungen vorgehen.



Deine Hafer-Hilfe

- 3 mittelgroße Erdbeeren
- ca. 1/2 Glass voll Hafer
- 1 mittelgroßes Trinkglas mit Mandelmilch
- 2-3 TL Honig (nach deinem Geschmack)



Zubereitung

Hafer ist besonders gut geeignet, um deine Gedächtnisleistung zu Verbessern. Hafer gehört zu den basischen Lebensmitteln und wirkt deshalb vorteilhaft auf deinen Körper ein. Die meisten Menschen haben aufgrund ihrer Übersäuerung ein schlechtes Säure-Basen-Verhältnis im Körper, das mit Hafer aber gut in den Griff zu bekommen ist.

Kokos-Kraft!

- 1 mittelgroßes Glas Mandelmilch
- 5 ganze Mandeln (alternativ auch die entsprechende Menge Mandelsplitter)
- ca. 1/2 reife Banane
- ca. 100 g frisches Kokosfleisch ohne Schale (kann nach persönlichem Geschmack auch etwas mehr sein



Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer und unter Zugabe von Flüssigkeit (Kokosmilch z. B.) so lange mixen, bis du die gewünschte Konsistenz erreichst.

Schlafstörungen

Ein erholsamer Schlaf ist eine der wichtigsten Energiequellen für den Körper. Wird der Schlaf häufiger unterbrochen (bewusst oder auch unbewusst), kommt die Erholung deutlich zu kurz. In der Folge büßt man Leistungsfähigkeit auf allen Ebenen ein. Das muss nicht sein, denn mit der TigerFormel und den nachfolgenden Rezepten kannst du die geballte Kraft der Natur für dich einsetzen.

Grundsätzlich gilt, dass 6 Stunden durchgängiger Schlaf besser sind als 8 Stunden Schlaf mit Unterbrechungen. Wenn dein Geist nicht die nötige Ruhe findet, um deinen Schlafzyklus zu einer erholsamen Nachtpartie werden zu lassen, kannst du ihn mit einigen Nährstoffen dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen.

Die gleich folgenden Rezepte bieten dir die nährstoffliche Grundlage für erholsamen Schlaf. Du kannst sie natürlich noch weiter anreichern - erlaubt ist, was dir schmeckt und hilft.

Dornröschenschlaf

- 15 ml Johanniskrautsaft
- 120 ml roter Traubensaft
- 60 g tiefgekühlte Waldbeeren (Himbeere, Brombeere, Heidelbeere, Erdbeere)
- 1 frisch geschnittener Zweig Minze oder Zitronenmelisse

Zubereitung

Die tiefgekühlten Früchte vor dem Mixen für ca. 30 - 60 Minuten antauen lassen, danach, zusammen mit den anderen Zutaten, in den Mixer geben und gut mixen. Halte dir etwas Traubensaft zurück, damit du die Konsistenz noch nachträglich anpassen kannst.



Der grüne Schlaf

Grünkohl ist ein relativ unbeliebtes Gemüse, was eigentlich schade ist, denn im Grünkohl sind sehr viele wichtige Nährstoffe in großer Anzahl vorhanden. Er enthält Sulforaphan, dem eine antibakterielle, krebs- und diabetesvorbeugende Wirkung nachgesagt wird. Zusammen mit den anderen Zutaten hilft er, ein ausgeglichenes Gefühl zu erzeugen, dass dich sanft in den Schlaf gleiten lässt.

- 1 Tasse Kokoswasser
- 1 ganze Orange (geschält und die weiße Haut entfernt)
- 2 Tassen voll Grünkohl
- 4 - 5 mittelgroße Erdbeeren

Zubereitung
Den Grünkohl zerlegen und waschen. Die Orange schälen und die weiße Haut so gut wie möglich entfernen, weil dein Smoothie sonst ziemlich bitter werden könnte. Die Erdbeeren ebenfalls kurz abwaschen und dann alles zerkleinern.

Jetzt alle Zutaten in den Mixer geben und kräftig mixen, bis keine Stücke mehr zu sehen sind. Etwas Kokoswasser zurückhalten, damit du bei Bedarf noch etwas verdünnen kannst.

Schokoladennacht

- 1 große Tasse voll Mandelmilch
- Kakaopulver nach belieben

Zubereitung

Eine große Tasse voll Mandelmilch in einem Topf so weit erwärmen, dass ein leichtes "Dampfen" zu sehen ist. Milch vom Feuer nehmen und in die vorbereitete Tasse mit Kakaopulver schütten. Gut verrühren, fertig.

Lauwarm wirkt die heiße Schokolade am besten.



Entgiftung / Detox

Dein Körper ist nahezu ständig allerlei Giften ausgesetzt - sowohl von außen als auch von innen. Während du die äußeren Einflüsse nur schwerlich wirklich verändern kannst, hast du im Innern die Möglichkeit, durch gezielte Entgiftungs-maßnahmen aktiv auf deine Gesundheit zu achten.

Detox ist nicht nur ein Modewort, sondern hat einen relativ brisanten Hintergrund. Über die Luft du atmest nimmst du täglich Unmengen an allerlei giftigen Substanzen auf. Damit dein Körper mit all diesen Giften zurechtkommt, braucht er jede Menge wichtige Nährstoffe, die du ihm mit Detox-Smoothies zuführen kannst.

Auf den nachfolgenden Seiten erhältst du jede Menge Rezepte, unter denen du sicher auch Kombinationen findest, die dir geschmacklich zusagen. Damit du besser sehen kannst, welchen Entgiftungsschwerpunkt der jeweilige Smoothie hat, schreibe ich dir das natürlich dazu.

Die "graue Eminenz"

- 9-10 kleine, entsteinte und getrocknete Datteln
- 1 zerstoßene Aktivkohletablette
- 80-100 g Mandelblättchen
- 1 ca. 2 cm langes Stück Bourbon Vanilleschote
- 240 ml Kokoswasser
- 240 ml Wasser

Zubereitung

Datteln zerkleinern und zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer geben und gut mixen. Die graue Eminenz hiflt dir dabei, deinen Damen zu reinigen. Trink diesen Smoothie nicht täglich, da du sonst aufgrund der Kohle Verstopfung bekommen könntest.



Darm-Detox "Gartenallerlei"

- 1 große Hand voll frischer Blattspinat
- 200 g helle Tafeltrauben
- 1/2 mittelgroße Salatgurke
- 40 g Staudensellerie
- 1 Aktivkohletablette
- Etwas weißen oder schwarzen Pfeffer
- ca. 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 500 - 600 ml Wasser (nach Bedarf)

Zubereitung

Tafeltrauben, die halbe Salatgurke und die Spinatblätter gründlich waschen. Staudensellerie ebenfalls waschen und dann alles zerkleinern. Frisch gemahlenen Pfeffer und Zitronensaft dazugeben.



Gut mixen und auf die Konsistenz achten. Sofern noch etwas verdünnt werden muss, einfach etwas Wasser nachgießen.

Detox-Kur "Grüne Hölle"

- 1 große Handvoll Spinatblätter
- 1 große Handvoll Brennnesselblätter
- 2 große Hände voll weiße oder rote Tafeltrauben
- 2 ganze Orangen (Bioqualität)
- 1 kleinerer Apfel
- 1 Stück Ingwer (Bioqualität)
- 500 - 600 ml Wasser

Zubereitung

Die oberen Blätter der Brennnessel abzupfen und waschen. Spinat, Apfel, Trauben und Ingwer gut waschen und in kleine Stücke schneiden.

Die Orangenschalen werden mit in den Smoothie gemixt. Alles gut mixen und, wenn nötig, mit Wasser verdünnen.



Hustenlöser "Deep breath"

- 10 - 12 Blätter vom Spitzwegerich
- 10 - 12 Blätter vom Gundermann
- 3 ganze Orangen (Bioqualität)
- 1 - 2 EL Honig
- 500 - 600 ml Wasser
- 1 Stück Ingwer (Bioqualität)

Zubereitung

Orangen gründlich Schälen, sodass auch möglichst keine weiße Haut mehr verbleibt. Kräuterblätter waschen und zusammen mit den zerkleinerten Orangen in den Mixer geben. Honig und Ingwer dazugeben und dann fein pürieren.



Detoxdrink "Der Magenfreundliche

- 1 ganze Birne
- 4 Kiwis
- 4 Basilikumstängel
- 1 große Handvoll Spinatblätter
- 1 große Handvoll Brennnesselblätter
- Saft aus ca. 1/2 Zitrone
- 500 - 600 ml Wasser für die Konsistenz



Zubereitung

Die Birne vierteln und vom Kerngehäuse befreien, Kiwis schälen und von den Brennnesselstängeln die oberen Blätter abzupfen und, genau wie das Basilikum, gut abwaschen. Die Blätter vom Basilikumstängel abzupfen und dann mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben.

So viel Wasser dazugeben, bis die Konsistenz deiner persönlichen Vorliebe entspricht.

Detoxdrink "Power Boost"

- 4 große Stängel Brennnesseln
- 180 g Salatgurke
- 1 mittelgroße Birne
- 1 rund 5 mm dicke Scheibe einer Bio-Zitrone
- 4 große Löwenzahnblätter
- 1 Stück Bio-Ingwer
- Etwas Pfeffer
- 500 - 600 ml Wasser

Zubereitung

Die obersten Blätter von den Brennnesselstängeln abzupfen und zusammen mit dem Löwenzahn, der Salatgurke, der Birne und der Gurke gründlich waschen und zerkleinern. Die Birne vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut pürieren. So viel Wasser dazugeben, wie es für die Konsistenz notwendig ist.



Der "Power Darmreiniger"

- 275 g Ananas
- 4 Stängel Basilikum
- 4 Stängel Brennnesseln
- 230 ml Kokoswasser
- 240 ml Wasser



Zubereitung

Die Ananas gründlich schälen und zusammen mit dem Strunk in kleine Stücke zerteilen. Die obersten Blätter der Brennnesseln vom Stängel abzupfen und gemeinsam mit den Basilikumblättern waschen. Alle Zutaten (bis auf das Wasser) in den Mixer geben und pürieren. Nach Bedarf Wasser dazugeben.

Detoxdrink "Volle Breitseite"

- 2 geschälte Bananen
- ca. 1/2 Zitrone
- ca. 1/2 Grapefruit
- 2 Orangen
- 1 Aktivkohletablette
- 500 - 600 ml Wasser



Zubereitung

Die geschälten Bananen in Stücke schneiden. Die halbe Zitrone, beide Orangen und die halbe Grapefruit schälen und ebenfalls in kleine Stücke zerteilen.

Die zerkleinerten Obststücke in den Mixer geben und gut pürieren. Ganz nach Bedarf mit Wasser auf-gießen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.

Stärke dein Immunsystem

Dein Immunsystem ist ein äußerst komplexer Mikrokosmos innerhalb deines Körpers. Ständig gibt es irgendwelche Eindringlinge zu bekämpfen. Das kostet deinen Körper und damit auch dich selbst enorm viel Kraft und Energie, die du an anderer Stelle nicht mehr zur Verfügung hast.

Du hast natürlich die Möglichkeit, dein Immunsystem in diesem ewig währenden Kampf maßgeblich zu unterstützen. Alles was du dafür tun musst ist, die richtigen Nährstoffe zu dir zu nehmen. Der Körper weiß, was er damit anfangen kann. Er braucht diese Nährstoffe auch und er ist darauf angewiesen, dass du die richtigen Bausteine lieferst, die gebraucht werden.

Im Anschluss an diese Einleitung stelle ich dir zwei Rezepte vor, deren Inhalte so aufeinander abgestimmt sind, dass sie dich und damit dein Immunsystem optimal unterstützen. Lass es dir schmecken.

Stärkungsdrink "Immun Express"

- 2 Orangen
- 1 mittelgroße rosa Grapefruit
- 2 - 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 3 TL Goji-Beeren (getrocknet)
- Etwas Cayenne Pfeffer
- 1/4 TL Koriandersamen
- 240 ml Möhrensaft
- 240 ml Wasser

Zubereitung

Die Orangen und die Grapefruit schälen und die weiße Haut so gut es geht entfernen - danach beides in kleine Stücke zerteilen. Zusammen mit den Gojibeeren und dem Zitronensaft in den Behälter des Mixers geben. Obenauf eine Prise Cayenne Pfeffer und die Koriandersamen. Alles pürieren und bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.



Energiedrink "Powerman"

- 450 g Beerenmix (Heidelbeere, Himbeere, Erdbeere)
- 1 ca. 2 cm langes Stück einer Bourbon Vanilleschote
- 2 - 3 EL Agavendicksaft od. Sirup
- 1 gehäufter EL Chiasamen
- 500 - 600 ml Wasser

Zubereitung

Die gemischten Beeren (in der Regel gefroren) solltest du unbedingt vor dem Mixen gut 30 - 60 Minuten antauen lassen - damit entlastest du deinen Mixer und die Zellstruktur der Beeren wird besser aufgespalten. Die Chiasamen musst du rund 40 - 45 Minuten bevor du deinen Smoothie machst, in Wasser einweichen.

Wenn du alle Zutaten (bis auf das Wasser) im Mixer hast, kannst du mit dem Pürieren beginnen. Gieße dann nach und nach das Wasser hinzu, bis du die gewünschte Konsistenz erreichst.



Entspannung macht gesund

Eines ist ganz klar - fehlt es an Entspannung, leidet der Körper, denn es fehlt an den nötigen Ruhephasen. Selbst dann, wenn du bequem auf der Couch liegst, heißt das noch lange nicht, dass du wirklich entspannt bist. Gedanken kreisen durch deinen Kopf, ständig ist dein Geist in Aktion. Genau dort muss der Ansatz stattfinden, um Geist und Körper wirklich zur Ruhe kommen zu lassen.

Mit ein paar positiven Gedanken kannst du schon einen guten Start in Richtung Entspannung hinlegen - leichter wird das allerdings dann, wenn du dazu auch noch die richtigen Nährstoffe zu dir nimmst. In Asien, vor allem in China, weiß man schon seit Jahrhunderten, dass eine gesunde, vielseitige Ernährung der Grundpfeiler der menschlichen Gesundheit und des Wohlbefindens ist. Mach dir dieses Wissen zunutze und liefere deinem Körper, was er wirklich braucht.

Auf den folgenden Seiten findest du mehrere Rezepte, die in ihrer Zusammensetzung so gewählt sind, dass sie einen Entspannungsimpuls auslösen, denn der Körper hat dann erstmal alles, was er benötigt und kann den Stoffwechsel an die Gegebenheiten anpassen. Die Natur gibt dir alles - du musst nur zugreifen.

"Samtene Ruhe"

- 8 - 10 kleine, getrocknete Datteln
- 1 - 1 1/2 TL Kakaopulver
- 1 gestr. TL gemahlener Zimt
- 240 ml Mandelmilch
- 1 Stück 1 - 2 cm Vanilleschote (Bourbon)
- 1 mittelgroße Birne
- 240 ml Wasser

Zubereitung

Die Birne muss zunächst gewaschen, dann geviertelt und entkernt werden. Dann, genauso wie die Datteln, zerkleinern. Beides in den Mixer geben und die restlichen Zutaten oben aufschütten.



Mit der Mandelmilch aufgießen und fein pürieren. Bei Bedarf noch Wasser dazugeben, um die richtige Konsistenz zu erhalten.

Erfrischender "Schlummertrunk"

- 2 reife Bananen
- 5 frische Minzblätter
- 240 ml Mandelmilch
- 1 ca. 2 cm langes Stück aus der Vanilleschote
- 240 ml Wasser

Zubereitung

Zunächst die Bananen schälen und dann halbieren. Die Minzblätter vom Stängel zupfen und gründlich abwaschen. Danach alle Zutaten (inkl. Vanilleschote & Mandelmilch) in den Behälter des Mixers geben und fein pürieren. Für eine feinere Konsistenz noch so viel Wasser nachgießen, bis es dir gut passt.



"Gute Nacht" - Smoothie

- 1 mittelgroße Mango
- 2 reife Kiwis
- ca. 1 EL Limettensaft
- 3 - 4 Kapseln grüner Kardamon
- 120 g Ananas
- ca. 500 ml Wasser

Zubereitung

Kiwis und Mango schälen, bei der Mango das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Ananas schälen und mit dem Strunk zerkleinern. Auch die Kiwis und das Fruchtfleisch der Mangos kleinschneiden.

Alle Früchte gemeinsam mit dem Kardamon und dem Limettensaft in den Mixer geben und pürieren. Bei Bedarf noch zusätzliches Wasser nachgießen.



"Hot Shot"

- 220 g frisch Erdbeeren
- 1 kleine Chilischote
- 1 ca. 2 cm langes Stück Vanilleschote
- 240 ml Mandelmilch
- 1 reife Banane
- 2 - 3 EL Saft einer Limette
- 240 ml Wasser

Zubereitung

Erdbeeren waschen (bei Bioerdbeeren das Grün an der Frucht belassen), die Banane aus der Schale pellen und dann Erdbeeren & Banane kleinschneiden und Beides in den Behälter des Mixers geben. Je nachdem, wie scharf du es magst, kannst du die Kerne der Chilischote entweder entfernen oder dran lassen.

Jetzt die Chili- und Vanilleschote sowie den Limettensaft ebenfalls in den Mixbehälter geben und die Milch dazu schütten. Kräftig pürieren und bis zur gewünschten Konsistenz Wasser dazugeben.



"Powernapping"

- 2 reife Bananen
- 220 g Erdbeeren
- 2-3 Stängel Zitronenmelisse
- 450 - 500 ml Wasser
- 1 Stück (ca. 2 cm) Vanilleschote

Zubereitung

Wasche zunächst die Erdbeeren und lasse das Grün dran, wenn es sich um Bio-Erdbeeren handelt. Bananen schälen und dann, zusammen mit den Erdbeeren, kleinschneiden. Gib beides in den Behälter deines Mixers.



Zupfe die ganzen Blätter vom Stängel der Zitronenmelisse und wasche sie dann gründlich ab. Jetzt die Blätter zum Obst im Mixer geben und einen Teil des Wassers dazu gießen. Ordentlich pürieren und nach Bedarf noch mehr Wasser nachschütten.

"Lucky Mint"

- 2 mittelgroße Birnen
- 2 reife Bananen
- ca. 18 - 20 frische Minzblätter
- 240 ml Mandelmilch
- 1 - 2 TL Kakaopulver
- 240 ml Wasser

Zubereitung

Erdbeeren und die Zitronenmelisse gründlich waschen. Wenn die Erdbeeren Bioqualität haben, kannst du das Grün dranlassen. Bananen schälen und das Obst dann klein schneiden. Zupfe die Blätter der Zitronenmelisse vom Stängel und gib sie dann, genau wie das Stück der Vanilleschote, zum Obst dazu. Jetzt etwas Wasser mit in den Mixer und dann alles pürieren. Mit dem restlichen Wasser die Konsistenz nach deinem Geschmack anpassen.



"Bauch weg - Power"

- 250 - 300 g frische Erdbeeren
- 1 Msp. gemahlener Piment
- 240 ml Mandelmilch
- 2 gehäufte EL Leinsamen
- 1 reife Banane
- 250 - 300 ml Wasser

Zubereitung

Erdbeeren waschen und klein schneiden. Wenn du Erdbeeren in Bioqualität hast, kannst du das Grün dranlassen. Die Banane schälen und die Frucht in kleine Stücke schneiden. Gib die Erdbeeren und die die Banane in den den Behälter des Mixers und füge jetzt Leinsamen, Piment und Mandelmilch dazu. Jetzt alles gründlich pürieren. Gieße so lange Wasser dazu, bis die Konsistenz für dich ideal ist.



"Bienenkönigin

- 2 mittelgroße Äpfel
- 2 großzügig bemessene TL Honig
- 240 ml Mandelmilch
- 240 ml Wasser
- 1 Stück (ca. 2 cm) Bourbonvanille
- 1 gehäufter TL gemahlener Zimt

Zubereitung

Die Äpfel müssen gewaschen, geschält und geviertelt werden. Dann das Kerngehäuse entfernen. Danach die kleingeschnittenen Apfelstücke zusammen mit Honig, Milch, Wasser, Vanilleschote und Zimt in den Mixbehälter geben und fein pürieren. Nach und nach das Wasser dazugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Smoothies auf Reisen

Du musst natürlich auch auf Reisen nicht auf deine Powerdrinks verzichten. Du hast gleich mehrere Möglichkeiten, auch unterwegs nicht auf die leckeren, Kraft spendenden Smoothies verzichten zu müssen. Diese Möglichkeiten stelle ich dir jetzt kurz vor.

Möglichkeit 1: Du besorgst dir einen Reisemixer, den du in dein Gepäck stecken kannst. Es gibt Modelle, die sogar an den Zigarettenanzündern von Autos angeschlossen und betrieben werden können. Entsprechend der Leistung der Stromquelle darf man aber keine Wunder erwarten.

Möglichkeit 2: Du nimmst deinen richtigen Mixer von Zuhause mit, damit du ihn an deinem Urlaubsort, beispielsweise in einer Ferienwohnung, nutzen kannst. Dort findet man nämlich eher selten Standmixer in der Grundausstattung. Falls du einen Mixer mit Glasbehälter hast - sei vorsichtig damit!

Möglichkeit 3: Bereite dir schon vor deiner Abreise einige portionierte Smoothies vor und packe sie ins Tiefkühlfach. Wenn sie am Abreisetag gefroren sind, kannst du sie in einer Kühltasche / Kühltruhe mit auf die Reise nehmen. Sie tauen dann nach und nach auf und bieten dir auch für Unterwegs die ganze Power - du wirst sehen, dass du dann kein Verlangen mehr hast, dich mit ungesunden Süßigkeiten etc. vollzustopfen.

Möglichkeit 4: Sei faul und genieße deinen Urlaub. In den meisten Urlaubsorten wirst du auf Smoothie- und Saftbars stoßen. Bitte doch dort darum, dass dir möglicherweise sogar selbst mitgebrachtes Blattgemüse in deinen Smoothie gemixt wird. In der Regel stellt das kein Problem darf und du kannst dich mal entspannt zurücklehnen.



Smoothies für die Winterzeit

Dein Körper benötigt im Winter genauso viele und hochwertige Nährstoffe wie im Sommer. Aufgrund der tiefen Außentemperaturen kannst du aber die Art, wie du die Smoothies zubereitest und zusammenstellst, für deine Zwecke optimieren. Wie du das anstellst, erkläre ich dir in den direkt anschließenden Tipps.

Tipps und Tricks für die winterliche Smoothiezubereitung

Nimm für die Zubereitung lieber handwarmes anstelle von kaltem Wasser. Diese wirklich geringe Abwandlung sorgt dafür, dass dein Smoothie angenehm temperiert ist, aber seinen gewohnten Geschmack nicht verliert. Du kannst deine warmen Smoothies auch in die Thermoskanne füllen, damit du auch unterwegs jederzeit Zugriff auf deine leckere Portion Gesundheit hast.

Achte darauf, dass du deinen Smoothie nicht auf einmal trinkst, sondern verteile die Einnahme über den ganzen Tag. Dadurch versorgst du deinen Körper den ganzen Tag über mit wichtigen Nährstoffen und fühlst dich insgesamt viel fitter.

Wärmende Gewürze und Kräuter wie beispielsweise Zimt, Chili, Cayennepfeffer und Ingwer verschaffen dir den geschmacklichen Kick und wärmen deinen Körper von Innen heraus. Diese Zutaten regen deinen Stoffwechsel an, wodurch mehr Wärme erzeugt wird. Deine Körpertemperatur erhöht sich leicht und du frierst bedeutend weniger.

Falls du eine ganze Mahlzeit durch einen Smoothie ersetzen willst, solltest du im Anschluss daran einen kleinen Spaziergang unternehmen. Bewegung wärmt deinen Körper und die Verdauung wird angeregt. Du fühlst dich danach deutlich besser.

Falls du einen kalten Smoothie trinken willst, solltest du einen Strohhalm verwenden. Dadurch verlangsamst du die Aufnahme der kalten Flüssigkeit so weit, dass sie für deinen Körper keine zusätzliche Belastung darstellt.

Nutze Mandelmilch für deine Smoothies. Sie macht die Konsistenz angenehm cremig und sättigt dich besser. Diese Grundlage ist geradezu ideal für die kalten Wintermonate.

Die Winterzeit hat nicht nur ihre Schattenseiten. Du hast in dieser Phase des Jahres die ideale Möglichkeit, mit saisonalen Gemüsesorten zu experimentieren. Frischer Spinat und Grünkohl in Hülle und Fülle - und so nährstoffreich wie kaum ein anderes Gemüse dieser Jahreszeit.

Auf gefrorenes Obst solltest du in den kalten Wintermonaten verzichten. Das heißt natürlich nicht, dass du insgesamt auf Obst verzichten sollst. Nimm das tiefgekühlte Obst schon am Vorabend der Zubereitung aus dem Eisfach und lasse es über Nacht langsam auftauen. Dann ist es am Morgen bereit, verwendet zu werden und verschafft deinen Geschmacksnerven ein fruchtig-frisches Erlebnis für den kalten Tag.

Steter Tropfen höhlt den Stein

Die Zuführung aller wichtigen Nährstoffe ist für deinen Körper das ganze Leben lang sehr wichtig. Der erste Schritt, nämlich dich mit deiner Gesundheit auseinanderzusetzen, ist ja bereits getan. Du weißt mittlerweile, wie du deinem Körper all die wichtigen Bestandteile liefern kann. Zwar ist jeder einzelne Smoothie, jede einzelne Kapsel der TigerFormel gut für deinen Körper, aber vor allem die dauerhafte Beibehaltung ist der wichtigste Punkt.

Solange die Anfangsbegeisterung groß ist, ist es in der Regel auch kein Problem, sich täglich einen Powerdrink zu mixen. Im Lauf der Zeit flacht diese Begeisterung aber für gewöhnlich ab - das ist vollkommen normal. Genau dann, wenn du an diesem Punkt ankommst, ist es wichtig, dran zu bleiben.

Um es dir etwas leichter zu machen, gebe ich dir ein paar Tipps an die Hand, wie auch du es schaffst, deine Nährstoffversorgung konsequent auf diesem hohen Niveau halten zu können.

Profitipps für den dauerhaften Erfolg

Gerade in der Anfangszeit ist die Motivation, neue Rezepturen auszuprobieren, besonders hoch. Nutze diese Zeit für Experimente und finde heraus, welche Konstellationen dir besonders gut schmecken. Versuche zu erkennen, welche Obst-/Gemüse-/Gewürzsorten dir besonders gut schmecken und gut tun. Das Ziel muss sein, während dieser Motivationsphase mindestens 5 Favoriten zu finden, die dir so gut schmecken, dass du sie wirklich gerne trinkst.

Denke an einen gewissen Grundstock von Obst und Gemüse, das du immer vorrätig haben solltest. Beides lässt sich wunderbar einfrieren. So hast du immer und zu jeder Zeit Zugriff auf die von dir benötigten Lebensmittel und kannst konstant dran bleiben.

Abwechslung ist absolut wichtig, denn wenn du ständig nur die gleichen 2 - 3 Rezepte verwendest, wird der Geschmack langweilig - und deine Motivation sinkt. Halte immer 1 - 2 Rezepte in der Hinterhand, damit du Abwechslung schaffen kannst.

Du musst dich nicht immer exakt an die Rezepte halten. Du kannst sie jederzeit spontan mit zusätzlichen Gewürzen etc. aufmotzen. Dadurch haben die Smoothies zwar die gleiche Geschmacksgrundlage, es können aber zusätzliche Geschmäcker integriert werden, wodurch die Spannung deutlich steigt.

Genau wie bei Obst und Gemüse solltest du auch ein paar fertig zubereitete Smoothies im Tiefkühler haben. Fertig zubereitet bedeutet in diesem Fall, alle nötigen Zutaten, bis auf das Wasser, bereits geputzt und kleingeschnibbelt einzufrieren. So musst du, wenn du mal wenig Zeit hast, alles nur noch in den Mixer werfen, mit Wasser auffüllen und dann mixen. Geht schnell und schmeckt genauso lecker wie frisch zubereitet.

Übe Nachsicht mit dir selbst. Wenn du dich ständig zwingst, grüne Smoothies zu trinken, obwohl du eigentlich keine Lust darauf hast, wird dir der Appetit ziemlich schnell komplett vergehen. Es schadet dir nicht, wenn du mal 1 - 2 Tage keinen Smoothie trinkst.

Überwinde dich und kaufe dir einen hochwertigen Mixer. Der hat gleich mehrere Vorteile:

- Weniger Schnibbelarbeit, weil der Mixer leistungsfähiger ist
- Besserer Geschmack durch feineres Mixergebnis
- Bessere Nährstoffausbeute durch verbesserte Zellaufspaltung

Achte darauf, dass das Material, mit dem du arbeitest, möglichst praktisch für den anvisierten Anwendungszweck ist. Im Idealfall sollte der Mixer mit seinem Behälter transportierbar sein, damit du auch auf Reisen hochwertige Smoothies zaubern kannst.

Smoothies richtig geil aufmotzen!

Grüne Smoothies bzw. Smoothies ganz allgemein schmecken richtig gut und sind über alle Maßen gut und gesund für dich. Aber wie überall im Leben geht immer noch ein wenig "mehr". Genau diesem "Mehr" widme ich diesen Abschnitt, damit du das zusätzliche Quäntchen "Extra Power" auch für dich selbst nutzen kannst.

Du hast mit Sicherheit schon von sogenanntem "Superfood" gelesen oder gehört. Diese Nahrungsmittel bieten extrem viele Nährstoffe und Kombinationen an, weshalb sie immer wieder mit in die Smoothies eingearbeitet werden sollten. Lass mich dir auf den folgenden Seiten die wichtigsten "Superfoods" vorstellen.

Die meisten Superfoods lassen sich gut lagern. Es ist damit für dich ein Leichtes, einen kleinen Vorrat von allen anzulegen, damit du sie immer zur Hand hast, wenn du sie brauchst.

Superfood kurz vorgestellt

Blütenpollen

Blütenpollen sind eine wahre Nährstoffbombe, denn sie liefern Vitamine, Mineralien, gesundes Protein und wichtige Enzyme im Überfluss. Geschmacklich sind sie im Bereich "süß" einzuordnen und haben trotzdem nur eine extrem geringe Kaloriendichte. Blütenpollen passen eigentlich zu allen Smoothies, allerdings solltest du am Anfang sehr zurückhaltend damit hantieren. Beginne mit 1/2 TL voll und taste dich an die für dich ideale Menge heran.



Camu-Camu

Wenn du eine echte Vitaminbombe in deine Smoothies bringen möchtest, ist das Camu-Camu-Pulver genau das richtige Mittel dazu. Je mehr Camu-Camu du in deinen Smoothie gibst, desto säuerlicher wird der Gesamtgeschmack. Dadurch kannst du all den Smoothies, die du kreierst, eine völlig andere Grundnote verpassen. Besonders gut passt dieses Pulver zu süßem Obst wie Erdbeeren, Birnen, Kirschen usw.

Aloe Vera

Aloe Vera wird aus Kakteen gewonnen und liefert vor allem Mineralien und Spurenelemente wie Zink, Magneisum, Chrom, Kalzium und verschiedene Vitamine. Die Grundform des Aloe Vera ist gelartig und kann sowohl äußerlich als auch innerlich angewendet werden. Durch den besonders hochwertigen Nährstoffkomplex wirkt sich der Verzehr von Aloe Vera entgiftend auf deinen Körper aus.



Magst du es besonders frisch, kannst du dir im gut sortierten Bioladen eine Aloe Vera Pflanze kaufen und davon immer mal wieder ein Blatt abschneiden. Da Aloe Vera relativ bitter schmeckt, solltest du gerade am Anfang darauf achten, nur relativ wenig davon in deine Power-Smoothies zu geben.

Chlorella

Das Superfood "Chlorella" besteht aus irrsinnig großen Anzahl einzelliger Grünalgen. Grünalgen sind bekannt dafür, eine enorm starke Entgiftungswirkung zu besitzen, die du dir über die Beigabe zu deinen Smoothies zunutze machen kannst. Chlorella darf nicht mit Spirulina verwechselt werden, denn obwohl beides Grünalgen sind, liefert Chlorella einen ganz anderen Nährstoffgehalt als Spirulina.

Chia-Samen

Besonders die Zuführung hochwertiger Fettsäuren gehört zu einer grundlegend gesunden Ernährung unbedingt dazu. Diese findet man besonders gehäuft in Chia-Samen.

Durch ihren hohen Anteil Omega-3-Fettsäuren helfen sie übrigens dabei, das Sättigungsgefühl zu erhöhen. Bei der Menge kannst du relativ frei entscheiden, wie viele dieser Samen du in deinem Smoothie haben möchtest.

Mehrere Esslöffel voll sind nicht ungewöhnlich. Du solltest die Samen aber auf jeden Fall zwischen 30 und 45 Minuten in Wasser quellen lassen. Wenn du das Mischverhältnis zwischen Samen und Wasser bei ca. 1:7 hältst, entsteht ein Gel, dass du im Schraubglas mehrere Tage lang im Kühlschrank aufbewaren kannst.

Solltest du die Chia-Samen in deinen Smoothie mixen, ohne sie vorab quellen zu lassen, ziehen sie Flüssigkeit aus deinem Smoothie, wodurch dieser merklich dickflüssiger wird.

Kakao

Falls du Schokolade sehr gerne magst, ist Kakao das richtige Superfood für dich. Wenn du rohes Kakaopulver in deinen Smoothie mixt, erhältst du eine geballte Ladung Magnesium, Antioxidantien und Eisen. Diese Kombination ist vor allem für dein Hautbild besonders vorteilhaft.



Achte darauf, dass du möglichst naturbelassenes Kakaopulver nutzt. Durch seinen etwas bitteren Geschmack lässt sich Kakaopulver vor allem mit süßen Früchten toll kombinieren. Meine Empfehlung für dich: Mische das Kakaopulver mit Bananen und/oder Erdbeeren - der tolle Geschmack wird dich geradezu umhauen.

Allgemeines zu Smoothies

Erlaube mir, noch ein paar abschließende Worte zum Thema "Smoothies" loszuwerden. Häufig erreichen mich ganz allgemeine Fragen - auf diese möchte ich jetzt kurz eingehen, denn vielleicht erhältst damit auch du gleich ein paar Antworten auf deine bislang noch nicht gestellten Fragen.

Wann sollte man Smoothies am besten zu sich nehmen?
Anders als bei manchen Diätformen gibt es bei dem Genuss von Smoothies keine guten oder schlechten Zeitpunkte. Jede Tageszeit ist optimal, um sich einen leckeren Powerdrink zu gönnen. Einzig das Frühstück bietet sich besonders an, um dem Körper neue Ressourcen zuzuführen, weil er über Nacht viele Nährstoffe bereits verbraucht hat.

Ist ein Smoothie ein Snack oder eher eine echte Mahlzeit?
Grüne Smoothies und Smoothies ganz allgemein eignen sich hervorragend für beide Varianten. Wenn man sie als Snack nutzt, sollte man den Verzehr über den Tag verteilen. Als ganze Mahlzeit bietet es sich an, zwischen 500 ml und 1 l Smoothie auf einmal zu verzehren, wenn sich das Hungergefühl einstellt. Trinke einfach so viel davon, bis dein Hunger verschwunden ist. *Zuviel* davon kannst du nicht trinken, also halte dich nicht zurück.

Muss ich noch andere Nahrung zu mir nehmen?
Wenn du planst, dich ausschließlich mit Smoothies zu ernähren, dann musst du schon umfangreiche Kenntnisse in der Nährstoffbiologie mitbringen. Sicherlich ist es möglich, aber es ist nicht ratsam. Zumindest sollten Proteine zusätzlich eingenommen werden - sei es in Form von Proteinshakes oder über den Verzehr von Eiern etc.

Falls du, aus welchen Grünen auch immer, keine feste Nahrung zu dir nehmen willst oder kannst, können Eier auch direkt in roher Form in die Smoothies gemixt werden. Davon ist aber abzuraten, weil rohe Eier ein gewisses Risiko in sich tragen, dir eine Salmonellenvergiftung zu verpassen. Schlussendlich musst du selbst entscheiden, ob du so ein Risiko eingehen möchtest oder nicht.

Ich empfehle, Smoothies nicht als ausschließliche Nahrungsquelle zu verwenden, sondern sie ergänzend zu verzehren, um diverse Mängel bei der hauptsächlichen Ernährung zu beheben. Außerdem fördern sie deine Gesundheit in vielen verschiedenen Bereichen und helfen dir auch dabei, die Eingangs in dieser Broschüre erwähnten Männerprobleme wirksam anzugehen.

Wie viele Smoothies darf oder soll ich pro Tag trinken?
Erfahrungsgemäß zeigen sich die größten Veränderungen (Gewichtsverlust, ein tolles Hautbild und wesentlich mehr Power) dann, wenn man mind. 1 Liter grüner Smoothies zu sich nimmt. Wesentlich bedeutsamer ist es aber, dass du auf dich und deinen Körper hörst. Trinke mehr, wenn du willst, trinke weniger, wenn du merkst, dass es dir zuwider wird.

Abschließende Wort

Zunächst einmal möchte ich mich bei dir Bedanken. Und zwar bedanke ich mich sowohl für deine Aufmerksamkeit, die du mir und meinen Ausführungen zukommen lässt und zum anderen dafür, dass du mir so viel Vertrauen entgegen bringst.

Smoothies und Rezepte sind die eine Sache, aber dein in mich gesetztes Vertrauen bzgl. der Wirksamkeit meiner TigerFormel ehrt mich. Als Mann bin ich mir meiner Verantwortung bewusst, die ich mit meiner Nährstoffkombination trage.

Mir ist es wichtig, dass du dich endlich wieder gesünder, energiegeladen und vor allem potent genug fühlst, um dein Selbstwertgefühl wieder auf ein gesundes Niveau zu bringen. Dieses besagte Vertrauen bringe ich dir auch entgegen, denn wenn du Fragen, Anregungen oder Kritik hast, die du mir gerne zukommen lassen möchtest, dann scheue dich nicht, mir eine E-Mail an folgende Adresse zu schicken:

erekuformel@gmail.com

Jetzt bleibt mir nicht viel mehr als dir für deine Zukunft alles Gute zu wünschen und ich hoffe, dass meine Arbeit zu einem durchschlagenden Erfolg für dich wird.

Mario