

Einstieg-Kompass



MODERN KETO
INFO GUIDE



HALLO, ICH BIN EVA!

Dein Coach für
ketogene Ernährung

*Keto darf leicht sein - und du
darfst dich großartig fühlen*

Keto Einstiegs-Kompass

Dein klarer Start in die Ketose - ohne Stress, ohne App, ohne Taschenrechner.

Kurz zu mir.

Hi, ich bin Eva. Ich bin Ernährungsberaterin mit Fokus auf ketogene Ernährung.

Ich habe selbst mit Übergewicht, gesundheitlichen Problemen und starker Akne gekämpft - bis ich Keto entdeckt habe:

-38 kg, stabile Energie, klare Haut, satt und zufrieden. Heute zeige ich Menschen, wie Keto einfach, alltagstauglich und nachhaltig funktioniert.

*von Herzen ,
Eva*

Was passiert beim Umschalten auf Ketose?

Ketose ist ein natürlicher Stoffwechselzustand, in dem dein Körper statt primär Glukose vor allem Fett als Energiequelle nutzt und daraus Ketonkörper bildet.

Insulin sinkt:

Weniger
Blutzuckerschwankungen,
dein Körper kommt leichter
an seine Fettspeicher.

Fettverbrennung steigt:

Leber produziert Ketone (β -
Hydroxybutyrat,
Acetoacetat) - „saubere“
Energie für Gehirn und
Muskeln.

Stabilere Energie & Sättigung:

Ketone wirken
appetitregulierend - weniger
Heißhunger, längere
Sättigung.

Wasser & Elektrolyte:

Mit fallendem Insulin
verlierst du mehr Wasser &
Salz. Ergebnis:
oft -1 bis -3 kg Wasser zu
Beginn; Elektrolyte sind jetzt
entscheidend.

Übergangsphase („Keto-Flu“):

Müdigkeit, Kopfdruck, Cravings sind kein Zeichen, dass Keto „nichts für dich ist“, sondern meist Elektrolyt-/Flüssigkeits-Thema oder zu wenig Energie. Das ist steuerbar (siehe Quick Wins).

Die 3 häufigsten Startfehler

(und wie du sie vermeidest)

Zu wenig Salz & Elektrolyte

- Problem: Kopfschmerz, Schwindel, Müdigkeit, „wabbeliges“ Trainingsgefühl.
- Lösung: Täglich Salz aktiv zuführen (z. B. 1-2 TL über den Tag verteilt), Brühe trinken; Magnesium (z. B. 200-400 mg abends), Kalium über Gemüse/Avocado.

Angst vor Fett = zu geringe Energieaufnahme

- Problem: „Low Carb, Low Fat“ führt zu Low Energy: Hunger, Gereiztheit, Abbruch.
- Lösung: Sichtbares Fett einplanen (Olivenöl, Butter, Avocado, Eigelb). Protein ausreichend, aber nicht übertreiben; Fett liefert die ruhige Energie.

Versteckte Carbs & „Snack-Fallen“

- Problem: Zuckerfallen (Soßen, Dressings, „Low-Carb“-Snacks, exzessive Süßstoffe) bremsen dich aus - und ständiges Snacken hält Insulin oben.
- Lösung: Echte Lebensmittel, wenig Snacks, klare Mahlzeiten. Zutatenlisten lesen. Süßstoffe minimal - Fokus auf Sättigung.

Die 3 häufigsten Startfehler (und wie du sie vermeidest)

Bonus-Fehler (häufig!):

Schlaf & Stress ignorieren.

Hoher Stress/zu wenig Schlaf → höheres Cortisol
→ mehr Appetit, schlechtere Fettverbrennung. 7–8
h Schlaf und kleine Anti-Stress-Routinen
einbauen.

3 Quick Wins für deine ersten 7 Tage

Quick Win #1: Das Tellerprinzip

Leicht merken, sofort umsetzen - ohne Rechnen:

- ½ Teller (= 1 Hand voll) : kohlenhydratarmes Gemüse (z. B. Zucchini, Gurke, Blattgemüse, Brokkoli).
- ½ Teller: proteinreiche Basis (Eier, Fisch, Fleisch).
- + 1-2 EL **sichtbares** Fett: Olivenöl, Butter/Ghee, Avocado, Mayo (clean).

Ergebnis: satt, nährstoffreich, ketofreundlich - ohne App.



Quick Win #2: Elektrolyt-Routine

- Morgens: großes Glas Wasser + Prise Salz.
- Tagsüber: 1- 2 Tassen Brühe oder Wasser mit Salz/Zitronenspritzer.
- Abends: Magnesium (200–400 mg).

So verhinderst du 80 % der
„Keto-Flu“-Symptome.



Quick Win #3: Einfach-Start-Set & Rhythmus

- 2-3 Standardmahlzeiten definieren (Rotation statt Rezept-Marathon).
- Essrhythmus: 2-3 Mahlzeiten, wenig Snacks.
- Bewegung „easy“: Spazieren, lockeres Krafttraining (keine Extremstarts).
- Trinken: Wasser/ungesüßte Tees; dein Freebie „Keto & Trinken“ passt hier perfekt.

Pro-Tipp:

Miss nicht deinen „Willen“, sondern deine Energie & Sättigung.
Wenn du satt bist und dich ruhig fühlst, bist du auf Kurs.

HIER GEHT'S ZUM "KETO&TRINKEN" FREEBIE



Was du in Keto Now - dem Online Kurs - vertiefst (ohne zu viel zu verraten 😊)

- Die klare 5-Kapitel-Struktur für deinen sicheren Weg in die Ketose.
- 108-Seiten-Workbook für Umsetzung, Motivation & Fortschritt.
- Umfangreiches Rezeptbuch für Alltag & Genuss.
- Cheat-Sheet E-Book für schnelle Entscheidungen.
- Tools & Routinen, die ohne App & Rechnen funktionieren - modern, alltagstauglich, wirksam.

Nächster Schritt

Wenn du diesen Kompass hilfreich findest und mit Plan & Leichtigkeit starten willst:

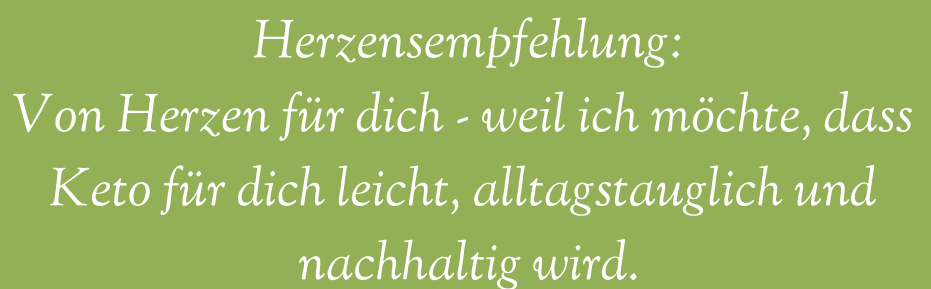
KLICKE HIER

Dein Start soll sich gut anfühlen - und genau so ist der Kurs gebaut. ❤️

Disclaimer (kurz & klar)

Dieser Guide ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Vorerkrankungen, Medikamente (v. a. Diabetes/Blutdruck) bitte vorab mit Ärzt*in sprechen - Keto kann Werte positiv verändern, Dosen müssen dann ggf. angepasst werden.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2025 – Modern Keto | Eva Kristina Hoyer

Alle Inhalte dieses Guides , insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Modern Keto | Eva Kristina Hoyer.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbook "Keto Now" kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Impressum

Inhalte gemäß §5 DDG

Eva Kristina Hoyer

c/o IP-Management #3119

Ludwig-Erhard-Str. 18

20459 Hamburg

Kontaktdaten:

E-Mail: eva@abnehmen-keto.com

Redaktionell verantwortlich:

Eva Kristina Hoyer

EU-Streitschlichtung:

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit:

ec.europa.eu/consumers/odr/