



MARIE CŒUR

D I E E R N Ä H R U N G D E R M I T T E

by DeLuca Akademie





MARIE CŒUR MANIFEST

Marie Cœur steht für die Rückkehr zur Mitte.

Für eine Ernährung ohne Lärm, ohne Druck und ohne ständige Korrektur.

Sie richtet sich an Menschen, die genug von Extremen haben und wieder lernen wollen, ihrem Körper zu vertrauen.

Essen soll nähren, nicht beschäftigen.

Marie Cœur folgt keinem Trend und keinem Dogma.

Sie respektiert biologische Unterschiede, persönliche Lebensphasen und individuelle Tempi.

Marie Cœur verlangt keine Perfektion.

Sie verlangt Aufmerksamkeit, Ehrlichkeit und Geduld.

Wer diesen Weg geht, entscheidet sich für Stabilität statt Kontrolle und für langfristige Gesundheit statt kurzfristiger Erfolge.



OPTIONALER EINSTIEG ÜBER EINE KETOGENE ERNÄHRUNG

Marie Cœur kann direkt umgesetzt werden. Optional kann jedoch vorab eine zeitlich begrenzte ketogene Ernährung sinnvoll sein, um den Einstieg zu erleichtern. Eine ketogene Phase von etwa 3 bis 12 Wochen kann helfen, Heißhunger zu reduzieren, den Geschmackssinn zu beruhigen und das Hungergefühl neu zu kalibrieren. Sie dient nicht als Dauerlösung, sondern als metabolischer Reset.

Der Übergang zu Marie Cœur erfolgt schrittweise, indem niedrig-glykämische Kohlenhydrate wieder integriert werden. Kurzfristige Gewichtsschwankungen sind normal und stellen keinen Rückschritt dar.

MARIE CŒUR IN 10 PUNKTEN

1. Marie Cœur ist ein Ernährungssystem, keine Diät.
2. Die Grundlage bilden unverarbeitete Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index.
3. Blutzuckerstabilität steht über kurzfristiger Kalorienkontrolle.
4. Gegessen wird in klaren Mahlzeiten, ohne Snacken.
5. Gemüse bildet die Basis jeder Mahlzeit.
6. Kalorien werden über flexible Zonen gesteuert, nicht starr gezählt.
7. Männer und Frauen essen die gleichen Lebensmittel, aber in unterschiedlichen Mengen.
8. Gewichtsregulation ist eine Folge, kein erzwungenes Ziel.
9. Marie Cœur ist langfristig angelegt und alltagstauglich.
10. Ziel ist Ruhe im Essverhalten und Vertrauen in den eigenen Körper.





HÄUFIGE FRAGEN (FAQ)

Ist Marie Cœur Keto oder Low Carb?

Nein. Marie Cœur ist weder strikt ketogen noch klassisch Low Carb. Kohlenhydrate sind Teil des Systems, solange sie niedrig-glykämisch und unverarbeitet sind.

Warum gibt es keine Snacks?

Snacks stören den natürlichen Hunger-Sättigungs-Rhythmus und fragmentieren den Blutzuckerlauf.

Muss ich Kalorien zählen?

Nein. Kalorien dienen als Orientierung über Zonen, nicht als tägliches Kontrollinstrument.

Warum unterschiedliche Pläne für Männer und Frauen?

Aufgrund von Unterschieden in Muskelmasse, Hormonregulation und Stressverarbeitung.

Kann man mit Marie Cœur abnehmen?

Ja. Gewichtsabnahme entsteht häufig als Folge stabiler Essstrukturen.

Ist Bewegung notwendig?

Nein. Bewegung unterstützt die Wirkung, ist aber keine Voraussetzung.

Wie lange sollte man Marie Cœur machen?

Marie Cœur ist als langfristige Ernährungsform gedacht.

Was passiert nach Keto oder Diäten?

Kurzfristige Gewichtsschwankungen sind normal und meist wasserbedingt.

Für wen ist Marie Cœur nicht geeignet?

Für Menschen, die extreme Regeln, schnelle Ergebnisse oder permanentes Tracking benötigen.

EINORDNUNG

Marie Cœur ist kein Diätplan und kein kurzfristiges Programm.

Sie ist ein bewusst reduziertes Ernährungssystem, das Klarheit, Ruhe und Stabilität in das Essverhalten zurückbringen soll.





EIN PERSÖNLICHES WORT ZUM ABSCHLUSS

Marie Cœur ist aus vielen Gesprächen, Erfahrungen und Beobachtungen entstanden. Aus der Frage, warum Essen für so viele Menschen laut, kompliziert und anstrengend geworden ist.

Ich habe in meiner Arbeit gesehen, wie sehr Extreme verunsichern können – egal ob sie „streng“, „perfekt“ oder „optimal“ heißen. Marie Cœur ist mein Gegenentwurf dazu. Kein neues System, das kontrolliert, sondern eines, das zurückführt.

Zur Mitte.

Zur Ruhe.

Zum Vertrauen.

Marie Cœur verbindet Struktur mit Freiheit. Sie gibt Orientierung, ohne einzuengen, und erlaubt Entwicklung, ohne ständig zu korrigieren. Sie verlangt keine Leistung, sondern Aufmerksamkeit. Keine Disziplin, sondern Ehrlichkeit.

Wenn du diese Seiten liest, hast du keinen Plan in der Hand, den du „durchziehen“ kannst. Du hältst eine Einladung. Eine Einladung, dein Essverhalten wieder als Teil deines Lebens zu sehen – nicht als dessen Mittelpunkt.

Gehe diesen Weg in deinem Tempo.

Ohne Eile.

Ohne Druck.

Wenn Marie Cœur dir hilft, mehr Klarheit, Ruhe oder Vertrauen zu finden, dann hat sie ihren Zweck erfüllt.

Ich wünsche dir einen guten Weg.

Phil DeLuca

Infos unter Info@DeLuca.World