

BEWUSSTE ERNÄHRUNG ist GEDANKENUMSTELLUNG

1

- Nimm gute Nährstoffe zu Dir
- Du wirst länger satt bleiben!
 - Du wirst bessere/bewusstere Entscheidungen treffen können



Esse nur Lebensmittel, die so naturbelassen sind wie möglich und meide verarbeitete Produkte

2

3

Meide Anti-Nährstoffe wie Gluten, Zucker, Glutamat und Aspartam



Disziplin bringt Freiheit → Organisiere dich, plane deine Mahlzeiten, plane deine Woche

4

5

Hab keine Angst vor guten Fetten und vor der Menge, die Du isst!



Trinke keine Kalorien (Ausnahme BPC) → Trinke mind. 2 Liter Wasser am Tag

6

7

Denk über Alternativen nach: Jedes Standardrezept kann man mit guten und nährstoffhaltigen Zutaten ersetzen



Nimm Dir Zeit für Dich! Stress lässt dein Hormon Cortisol und deinen Blutzucker ansteigen

8

9

Nimm dir bewusst Zeit beim Zubereiten und beim Essen. Kein unbewusstes Füllen!



www.crosszone-bb.de

Du musst keinem Ideal und keiner Idealer Ernährung entsprechen. Finde für dich eine langfristig umsetzbare Variante, die in DEIN Alltag integrierbar ist

10