

Woche 2

30 Tage

Ernährungsumstellung

AUFGABEN

- 8. Mind. 2,5 Liter Wasser und ungesüßten Tee trinken
- 9. Notfallbox oder Motivationsboard
- 10. Täglich eine Hand voll Nüsse, Kerne oder Samen und 1-2 Avocados pro Woche essen
- 11. Täglich mind. 20 Minuten spazieren
- 12. Zu jeder Mahlzeit Obst/Gemüse essen
- 13. 90% satt essen
- 14. Zu jeder Mahlzeit eine vollwertige Kohlenhydratquelle wie Vollkornprodukte und Pseudogetreide essen



NÜSSE/KERNE/SAMEN

Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Cashewkerne, Paranüsse, Macadamianüsse, Haselnüsse, Pinienkerne, Pecannüsse, Sesam, Mohn, ...

KOHLHYDRATQUELLEN

Naturreis, Haferflocken, Dinkelvollkorn, Reisvollkorn, Buchweizen, Hirse, Amaranth, Quinoa, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Vollkornnudeln, Buchweizen-, Hirse-, Quinoa-, Reisflocken, ...

SO FÜHLT SICH 90%
SATT AN

BRAINSTORMING FÜR MEIN
MOTIVATIONSBOARD

SPAZIERGEDANKEN