




Woche 3

30 Tage

Ernährungsumstellung

AUFGABEN

- 15. Mindestens 7-8 Stunden schlafen 
- 16. Täglich Salat essen 
- 17. Stärkendes Morgenritual finden 
- 18. Zu jeder Mahlzeit eine Proteinquelle essen 
- 19. Für meine neue Ernährungsweise begeistern 
- 20. Zucker ersetzen 
- 21. Täglich bewusst mindestens 10 Minuten "Me-Time" 

ZUCKERERSATZ

Kokosblütenzucker, Honig, Erythrit, Stevia, Birkenzucker, Ahornsirup

MEIN MORGENRITUAL

PROTEINQUELLEN

Linsen, Bohnen, Erbsen, grünes Blattgemüse, Hanfsamen, Chiasamen, Lupine, Soja, Seitan, (Pflanzen-)Quark, (Pflanzen-)Joghurt, (Pflanzen-)Fleisch, Proteinpulver, ...

DAS GEFÄLLT MIR AN MEINER NEUEN ERNÄHRUNG

ME TIME