

ERNÄHRUNGS-GUIDE



|  
5 TIPPS FÜR EINE  
AUSGEWOGENE  
ERNÄHRUNG

DIANA MATHIER

---

# Die ersten Schritte für ein gesundes Leben:

1

## Fokus auf unverarbeitete Lebensmittel

Beginne damit, frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, unverarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse, und Samen in deinen Speiseplan aufzunehmen. So bekommst du die wichtigsten Nährstoffe und vermeidest unnötige Zusatzstoffe.

2

## Trinke ausreichend Wasser

Setze dir zum Ziel, täglich genügend Wasser zu trinken (ca. 1.5-2 Liter, je nach Bedarf). Wasser hilft bei der Verdauung, reguliert den Stoffwechsel und unterstützt viele Körperfunktionen.

3

## Plane deine Mahlzeit im Voraus

Plane jede Woche eine Auswahl an Mahlzeiten, um gesunde Entscheidungen zu erleichtern und Stress beim Kochen zu reduzieren. Das kann auch dazu beitragen, ungesunde Snacks zu vermeiden und abwechslungsreicher zu essen.

4

## Achte auf Portionsgrößen und Sättigung

Lerne, auf dein Hungergefühl zu hören und iss in einer entspannten Atmosphäre. Iss langsam und achte darauf, wann du satt bist, um Überessen zu vermeiden.

5

## Erhöhe den Gemüseanteil

Versuche, zu jeder Mahlzeit eine Portion Gemüse einzubauen. Gemüse liefert viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die für eine gesunde Verdauung und allgemeines Wohlbefinden wichtig sind.

---