



SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM WOHLBEFINDEN



**ZEIT UND RUHE FÜR DAS ESSEN
NEHMEN**



**2L WASSER UND/ODER
UNGESÜSSTEN TEE**



**MIND. 300G BUNTES GEMÜSE +
100G OBST**



GUTE FETTE
Handvoll Nüsse/Saaten &
1-2EL Leinöl / Olivenöl / Hanfööl..



MIND. 30G BALLASTSTOFFE
Vollkornprodukte, Saaten,
Hülsenfrüchte, Gemüse..



50G FERMENTIERTES
z.B. Apfelessig, Joghurt, Kimchi,
Sauerkraut...

