



DAS ERNÄHRUNGS-1x1

- 1) Brot selber backen - statt Bäckerei- u. Weißmehlprodukte
- 2) Pflanzenmilch - statt Kuhmilch
- 3) Himalaya Salz - statt raffiniertem Kochsalz
- 4) Pflanzliches Fett - statt tierischem Fett
- 5) Natürliche Süße - statt Haushaltszucker
- 6) Quellwasser aus Glasflaschen - statt aus Plastikflaschen
- 7) Pflanzliches Eiweiß - statt tierischem Eiweiß
- 8) Wildkräuter - statt Arzneimittel
- 9) Frische Säfte pressen statt gekaufter Säfte
- 10) Frisch kochen - statt Fertigprodukte

Tipp: Extra gesund wäre es, wenn du den Rohkostanteil deiner Ernährung erhöhen könntest.

Berechnung des BMI:

Körpergewicht (kg)

Körpergröße (m)²

Berechnung Trinkwasser-Menge:

Gewicht (kg) = Ergebnis = Liter/Tag

3

10