



## 6 erste, einfache Schritte wie du dich gesünder ernähren kannst

### Hunger- und Sättigungsgefühl

- Habe ich überhaupt Hunger oder esse ich, weil ich gerade Zeit habe?
- Welche Signale gibt mir mein Körper, wenn ich Hunger habe?
- diese Signale können jeden Tag und auch zu jeder Mahlzeit anders sein
- Voll ≠ satt
- wenn ich satt bin, habe ich Energie

### weniger Zutaten = mehr

- achte darauf, dass die Nahrungsmittel, die du kaufst, maximal **5 Zutaten** enthalten
- kaufe Nahrungsmittel nur, wenn du alle Zutaten kennst

### esse mehr Lebens- statt Nahrungsmittel

- Was ist der Unterschied zwischen Lebens- und Nahrungsmittel?
  - Lebensmittel sind unverarbeitet
  - Nahrungsmittel sind meist stark und hoch verarbeitet

### Bewegung

- hier geht es um zwei Dinge
  - körperliche Bewegung
  - Darmbewegungen
- körperliche Bewegung:
  - integriere Bewegung in deinen Alltag, z.B. gehe spazieren
- Darmbewegung

EnergieWurzel  
Lisa Ott, Ernährungsberaterin, Abnehmberaterin  
Berliner Straße 25  
68549 Ilvesheim  
☎ 0621 – 46097050 / 015253457039  
✉ [post@energiewurzel.de](mailto:post@energiewurzel.de)  
🌐 [www.energiewurzel.de](http://www.energiewurzel.de)



- je mehr faserreiche Lebensmittel wir zu uns nehmen, desto mehr kann sich auch der Darm bewegen (DEG-Empfehlung 30 g / Tag)
- was sind Faserstoffe?
  - ich spreche von Faser- und nicht von Ballaststoffen, da sie kein Ballast sind, ganz im Gegenteil

### fange an Kauen zu Üben

- Verdauung wird optimiert
  - je mehr du kaust umso besser wird dein Essen schon im Mund vorverdaut
- je mehr du kaust umso mehr Geschmacksstoffe können herausgelöst werden
- steigere dich alle 5 Tage um 5 Bissen mehr, damit du ab dem 21. Tag bei 30-Mal bist

### 30 Pflanzen pro Woche für mehr Bakterien im Darm

- die Studie „American Gut Project“ zeigt, dass der Verzehr von 30 verschiedenen pflanzlichen Lebensmittel pro Woche unser Darmmikrobiom deutlich vielfältiger und gesünder macht
- je bunter und je mehr Pflanzen auf unserem Teller täglich sind, desto besser geht es nicht nur unserer Umwelt, sondern auch unserem Darm