

Wie gut schmeckt Dir das Leben?

Checkliste für

Vitalität - Gesundheit - Schönheit



Checkliste

1 Wachst du am Morgen ausgeruht und energiegeladen auf?

Besonders Abends braucht dein Körper genügend Eiweiß um sich Nachts zu regenerieren und den Stoffwechsel-Turbo einzuschalten.

2 Wie startest du in deinen Tag?

Morgens will dein Körper die Energiespeicher aufladen und braucht dafür Kohlehydrate, am liebsten aus vollwertigen Produkten. Das gibt dir Power für den Tag und ist Nahrung fürs Gehirn und Nervenkostüm.

3 Weißt du welche Lebensmittel dir besonders gut tun und welche nicht?

Achte auf die Signale deines Körpers nach bestimmten Lebensmitteln. Ob sie dir Energie geben und dir gut tun, oder ob es Energieräuber sind, dann meide sie.



4 Trinkst du genug ?

Genügend zu trinken ist super wichtig. Bei Flüssigkeitsmangel fühlst du dich müde, unkonzentriert und der Schädel brummt.

5 Isst du zu regelmäßigen Zeiten?

3 mal am Tag essen ist wichtig, sonst hat dein Körper Stress, die gute Laune sinkt und der Jojo-Effekt ist vorprogrammiert.

6 Hältst du Ess-Pausen zwischen den Mahlzeiten ein?

Zwischendurch füttern belastet den Körper unnötig und findet sich auf den Hüften wieder.

7 Achtest du beim Einkauf auf hochwertige Lebensmittel?

Du bist was du isst, also kaufe Lebensmittel ein die dir gut tun und die gut genug für dich sind. Sei es dir wert!



8 Nimmst du dir die Zeit um in Ruhe zu essen und deine Mahlzeiten zu genießen?

Essen ist viel mehr, als nur satt werden. Es ist Nahrung für deinen Körper, gibt dir Energie, steigert die Lebensfreude und ist ein Genuss für alle Sinne.



Wenn du wissen möchtest, wie du die Tips optimal und leicht in deinem Alltag umsetzen kannst, dann nimm gerne Kontakt mit mir auf.
Ich freue mich auf Dich!

www.arimond.eu


leichter leben

Iris Arimond
Ernährungscoaching

