

Inhalt

Einleitung	3
Fragebogen	4
Deine Ernährungsweise.....	7
Ernährungstagebuch	9
Intuitiv Essen üben	31
Fisch und Fleisch	32
Milch und Milchprodukte	33
Getreide und Getreideprodukte.....	34
Nüsse und Samen.....	35
Hülsenfrüchte	36
Kräuter und Gewürze	37
Wasser und Getränke.....	38
Süßigkeiten und Knabbereien	39
Erreiche dein Wohlfühlgewicht	40
Veränderung	40
Sport und Bewegung	40
Warmup:.....	41
Workout:.....	41
Trainingsplan:.....	42
Entgiftung	43
Einnahmeplan Darmreinigungskur	45
Danksagung.....	48