

ERNÄHRUNG

wie sie sein sollte

Rangliste



1 Kräuter



2 Salate



3 Gemüse



4 Fleisch/Fisch



5 Obst

und zwischendurch Nüsse und Samen

Eine ausgewogene Ernährung mit Kräutern, Salat, Gemüse, Fleisch, Fisch, Obst, Nüsse und Samen bietet zahlreiche Vorteile. Sie versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, die für Energie, Immunsystem und Zellfunktion unerlässlich sind. Durch die Vielfalt an Lebensmitteln erhält man eine breite Palette an Antioxidantien und Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und Entzündungen reduzieren. Zudem unterstützt eine abwechslungsreiche Ernährung die Gesundheit, das Wohlbefinden und trägt dazu bei, langfristig fit und vital zu bleiben.

Der Verzicht auf Kohlenhydrate hilft dabei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, Heißhungerattacken zu reduzieren und das Körpergewicht zu kontrollieren. Zudem fördert eine kohlenhydratarme Ernährung die Fettverbrennung und verbessert den Energiehaushalt.

Für alle Menschen ist es eine hilfreiche Strategie, um ihre Gesundheit zu unterstützen und sich insgesamt vitaler zu fühlen.

Wir unterstützen mit dieser Ernährung erfolgreich Krebstherapien, Übergewicht, Autoimmunkrankheiten und viele mehr.



LEBENS₂GUT
Körper – Geist – Seele

Jörg Zander
Gustav-Freytag-Str. 25
99096 Erfurt

Tel. 0172 8061296
www.lebensgut-beratung.de
lebensgut.erfurt@gmail.com