

Woche:

Datum:

10 Regeln für eine gesunde Ernährung

Regel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2: Iss nichts, was deine Großmutter nicht als Essen erkannt hätte.							
15: Meide den Supermarkt, wann immer du kannst.							
22: Iss überwiegend Pflanzen und hierbei die Blätter.							
37: Je weißer das Brot, desto früher bist du tot.							
44: Zahle mehr, esse weniger.							
46: Hör mit dem Essen auf, bevor du satt bist.							
47: Iss, wenn du hungrig bist, nicht gelangweilt.							
56: Iss nur unverarbeitete, pflanzliche Snacks.							
58: Iss alles, was du isst, am Tisch.							
60: Behandeln Sie Leckereien als Leckereien.							
Alle eingehalten!							