



WEBINAR - INNERER SCHWEINEHUND

TAGESAUFGABE 8 - AN & IN DER TANKSTELLE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kaffee Kaffee Müsli Kaffee Apfelschorle 0,75 l Snickers Salat + Breze Quarkkuchen Kaffee Apfel Fitgetränke Zitrone 0,75 l Kaffee 4 Nimm2 Bonbons Nudeln mit Zucchini-Schafskäse 1 Alkoholfreies Bier 	<p>Unser Körper ist auf den ersten Blick genügsam, im Gegensatz zu unserem Auto verzeiht er uns Esssünden meist lange, zumindest auf den ersten Blick.</p> <p>Dein Auto würde sehr schnell den Geist aufgeben, sobald es falsch betankt wird. Doch unser System ist ein höflicher Mitbewohner & Feinschmecker, er sendet auch laufend Signale, nur hören wir diese auch?</p> <p>Je mehr wir Nahrung als reine Essensaufnahme und meist nebenbei betreiben, umso spannender fällt die Analyse aus.</p> <p>Die Gründe um zu Essen sind vielfältig, klar Hunger, aber gibt es bei dir auch die kleinen Pingpong-Spiele zwischen Laune (Emotionen) und Essen?</p> <p>Langeweile, schlechte Laune, Wut, Gewohnheit, Unzufriedenheit wird gerne kompensiert. Das Gegenteil tritt zutage, sobald wir frisch verliebt sind, leben wir nahezu von Luft und Liebe!</p> <p>Unsere Stimmung, wie auch unser Schlaf beeinflusst also unser Essverhalten, umgekehrt ist es genauso! Sobald wir den richtigen Kraftstoff tanken und geduldig sind, haben wir bessere Laune.</p> <p>Mache dich auf die Suche, wer ist der Wochensieger in Sachen Laune? Welche Lebens- und Genussmittel tragen dazu bei?</p> <p>Wie sieht es mit dem letzten Platz aus, gibt es da Suchtmittel, weniger Schlaf, mehr Stress?</p>	Kaffee Wasser Roulade mit Salzkartoffeln und Salat Kaffee Kaffee Wasser Camembert mit Salat 1 Glas Rotwein 				

Launebarometer:

