



HINZUFÜGEN

Bewegung VOR dem Essen

Mahlzeitenfrequenz 2–3 x/Tag

(< 21x pro Woche) mit Intervallen von 5 bis 7 Stunden

Nahrung als Medizin

große Vielfalt, BIO-Qualität, saisonal, regional, selbst kochen
evolutionäre Lebensmittel: (grünes) Gemüse, Kohlgemüse, Fisch, Meeresfrüchte, gute Fette (hochwertiges Olivenöl, Kokosöl), grüner Tee, Kaffee, Gewürze, Zimt, Wasabi, Cayennepfeffer, Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, tropische Früchte, Avocado, Trauben, Eier, Nüsse, Rotwein

Zur Ruhe kommen/Entspannung (Meditation, PMR, im hier und jetzt sein, Atemtechniken)

Biorhythmus (Blaulicht vermeiden, guten Schlaf fördern, normaler Schlaf-/Wachzyklus)

Altbekannte Stressfaktoren (Hitze/Sauna/Kälte/Eisbaden/Durst/Sonne)

Bewegung/Barfußgehen in der Natur und im Wald

Lachen, soziale Kontakte



REDUZIEREN

Gluten

Milchprodukte

Zucker (Säfte, Fertiggerichte)

Linolsäure (Omega 6 aus schlechten Fetten: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl)

Kohlenhydrate aus Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten

Alkohol, Zigaretten

Umweltgifte

Sitzzeit

Stress



MARITA ATZLINGER