LEICHTER LEBEN Beratung

# Ernährung

## nachhaltig umstellen
## mentale Tricks

Mag[a]. Lisa Sterzinger
www.leichterlebenberatung.com

# Nachhaltig

- Gut für unsere Gesundheit – Übergewicht loswerden und vermeiden

Ernährungspyramide neu:

- Nur einmal pro Woche Fisch oder Fleisch, 3 Eier
- Dreimal pro Woche Hülsenfrüchte
- Süsses nur am Sonntag (Schokolade, Torte, Eis)
- Fett: sehr sparsam
- 6 Gläser kalorienfreie Flüssigkeit

Auf Portionsgrößen achten

Tellermodell

# Nachhaltig

LEICHTER LEBEN Beratung

- Gut für unseren Planeten:

- Weniger Fleisch und tierische Lebensmittel konsumieren. ...
- Obst und Gemüse möglichst saisonal einkaufen. ...
- Auf die Herkunft achten. ...
- Lebensmittelverschwendung vermeiden. ...
- Verpackung einsparen. ...
- Wenig hochverarbeitete Lebensmittel. ...
- Emissionsarm einkaufen gehen oder fahren.

Quelle: https://www.vienna.at/uebersicht-alle-maerkte-und-bauernmaerkte-in-wien/6278901

Einkaufserlebnis auf dem Markt

Zeit zum Genießen

# Wie es gelingt – mentale und andere Tricks

LEICHTER LEBEN Beratung

- Achtsamkeit –
- mit allen Sinnen
- selbst kochen
- schön decken und anrichten
- Zeit nehmen zum Essen– gut kauen
- gemeinsam essen fördert Zusammenhalt, Genuss, Gespräche
- Essen als Ritual und Belohnung
- Kochbücher lesen

- Beschäftigung mit Nahrungsmittel
- Regelmäßige Bewegung
- Intervall Fasten (14 – 16 Stunden) Erholung für Verdauungsorgane
- Mahlzeiten planen
- bewusst und mit Liste einkaufen
- Keine Süssigkeiten zuhause

**Selbstliebe und Selbstfürsorge (Yin)**

**Regeln einhalten – Disziplin (Yang)**

LEICHTER LEBEN Beratung

# Danke führ Ihre Aufmerksamkeit !

www.leichterlebenberatung.com