

AUF DER SUCHE NACH MEINER ENERGIESPEISE

Eine echte Energiespeise schaut für jeden Menschen anders aus.

Um herauszufinden, welche Gerichte Ihnen besonders viel Energie geben, hilft es, nach dem Essen diese Fragen zu beantworten.

1.

WIE SCHMECKT MIR MEINE SPEISE UND
WIE FÜHLT SICH DIE VERDAUUNG IM ANSCHLUSS AN?

2.

WELCHE EMOTIONEN LÖST DIE SPEISE IN MIR AUS?

3.

WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT MEINE SPEISE AUF MEINE
UMGEBUNG, AUF MEINE LIEBSTEN UND AUF MICH SELBST?
