

Von diesen Nahrungsmitteln werde ich weniger essen:	Es fällt mir schwer zu verzichten auf:	Ich reduziere Folgendes auf ... Mal in der Woche/ am Tag:	Das esse/trinke ich nur an folgenden Tagen (z. B. immer sonntags):	
Wind verstärkend:		Mo:		
		Di:		
Feuchtigkeit verstärkend:		Mi:		
		Do:		
Hitze verstärkend:		Fr:		
		Sa:		
Trockenheit verstärkend:		So:		

Ernährungsvorsätze