



# Checkliste für deine Ernährungsumstellung

- Esse täglich 3 - 5 Mahlzeiten
- Nehme zu jeder Mahlzeit Obst und/oder Gemüse zu dir
- Trinke 1,5 - 2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees am Tag
- Koche frisch und bring Abwechslung auf deinen Teller
- Bevorzuge bei Kohlenhydratreichen Lebensmitteln die Vollkornvariante
- Verzehre täglich fettarme Milchprodukte
- 1/4 des Tellers sollte mit eiweißreichen Lebensmitteln bedeckt sein
- Verwende hochwertige pflanzliche Fette
- Nasche sparsam und bewusst
- Bewege dich täglich mindestens 30 Minuten

