

BEWUSST ESSEN

AUSGEWOGEN ESSEN

GIBT ENERGIE

Was und wie ich esse, kann meine Stimmung beeinflussen – und umgekehrt! Ein gemeinsames Essen in einer entspannten Atmosphäre kann Freude machen und alle Sinne ansprechen.

Gesunde Ernährung, mit viel frischem Obst und Gemüse und möglichst wenig industriell verarbeiteten Lebensmitteln, tut Körper und Seele gut. Ausgewogene, regelmässige Mahlzeiten versorgen den Körper mit der notwendigen Energie.

Was ist mein Lieblingsgemüse?
Welche Früchte schmecken mir besonders?

Hatte ich heute schon eine ausgewogene und genussvolle Mahlzeit?

Esse ich manchmal nur aus Langeweile, Stress oder Frust?
Wie könnte ich anders damit umgehen?

Mit wem macht mir das gemeinsame Essen besonders viel Freude?

