

FAUSTFORMEL
System

12 GEBOTE

1. Halte dich bei den Hauptmahlzeiten an die Faustformel.
2. Iss Zwischenmahlzeiten, wenn du sie brauchst.
3. Iss bis du satt, aber nicht voll bist.
4. Hab keine Angst vor guten Fetten, aber vermeide schlechte Fette und Frittiertes.
5. Vermeide Zucker und Süßstoffe, außer in 80:20 Momenten.
6. Genieße 80:20 Momente ohne schlechtes Gewissen.
7. Trinke Wasser und höre auf dein Durstgefühl. Kaffee und Tee sind auch okay.
8. Verwende Salz und Gewürze nach Geschmack, aber keine Aromen oder Geschmacksverstärker.
9. Iss mit Genuss und in Ruhe.
10. Achte auf Natur, Vielfalt und Herkunft deines Essens.
11. Mach es so gut du kannst, aber nicht besser. :-)
12. Sei geduldig mit dir und deinem Körper. Der Weg ist das Ziel.