

Regeln

REGELN FÜR DIE ZUBEREITUNG VON LEBENSMITTELN

1. Bereite das Essen mit Liebe und Sorgfalt zu.
2. Iss nur in einer angenehmen und entspannenden Umgebung.
3. Serviere das Essen mit Anmut und Würde.
4. Nimm dir eine Minute Zeit, um über Dankbarkeit für das Geschenk des Essens zu reflektieren.
5. Nimm dir die Zeit, bewusst zu essen.

REGELN FÜR EINE GESUNDE VERDAUUNG UND AUSSCHIEDUNG

1. Iss, um zu leben, und lebe nicht, um zu essen.
2. Vermeide Snacks zwischen den Mahlzeiten und nimm weniger Mahlzeiten zu dir.
3. Iss nur, wenn du hungrig bist.
4. Kaue gut, dein Magen hat keine Zähne.
5. Höre mit dem Essen auf, wenn dein Magen zu drei Vierteln gefüllt ist.
6. Ruhe dich nach jedem Essen aus.
7. Iss nicht nach Sonnenuntergang.
8. Iss nur das, was du innerhalb von 18 bis 24 Stunden ausscheiden kannst.
9. Gönn deinem Verdauungssystem einmal pro Woche eine Pause.
10. Wenn du etwas nicht verdauen und ausscheiden kannst, iss es nicht.