



- Halte dich während des Darmresets bitte an die Lebensmittelliste
- Bei Fragen und Unklarheiten bitte mir einfach schreiben
- Ich weiß es ist eine harte Umstellung, v.a. was Getreideprodukte angeht, aber glaube mir, es gibt mehr zu Essen als Brot, Brötchen, Nudeln und Brezen
- Versuche möglichst vielfältig zu essen (mind. 40 verschiedene Lebensmittel im Monat)
- Wenn du sehr wenig Zeit hast, dann kannst du dir Essen vorkochen und in Boxen für 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahren, dann musst du es nur kurz warm machen
- Überlege die Zeitfresser im Alltag, die man vermeiden kann; wenig Zeit ist in 99% der Fälle schlechtes Zeitmanagement und die falsche Prioritätensetzung
- Reduziere die Nahrungsaufnahme auf zwei bis höchstens drei Mahlzeiten am Tag
- Nimm dir wirklich Zeit für das Essen, im gestressten Modus kann nicht gut verdaut werden, egal wie gesund das Essen ist
- Ernährungsumstellungen können hart sein, aber du tust deinem Darm und deiner Gesundheit wirklich was sehr gutes, wenn du dran bleibst
- Wir haben in der Regel das Mikrobiom analysiert und den Verbesserungsbedarf schwarz auf weiß, also müssen wir auch handeln
- Kaufe am besten 1-2 mal die Woche ein und orientiere dich an der Lebensmittelliste für den Darmreset, damit du nicht unvorbereitet bist

Mit mir absprechen

Süßkartoffeln,
Obst,
Paleobrot,
Kokos-
joghurt,
Hirse

Fleisch, Fisch, Eier,
Butter, Ghee, Olivenöl,
Leinöl, Schmalz,
Avocado, Nüsse, Schaf-
und Ziegenmilch,
Kokosmilch, Organe,
Knochenbrühe

Gemüse
& Fermente