

Daily Journal

Die Challenge für deine gesunde Ernährung

	Erledigt	Körperliche Veränderung?	Bemerkung
Tag 1 2 TL Leinsamen in warmen Wasser verrühren und direkt trinken	☐		
Tag 2 1 großes Glas warmes Wasser nach dem Aufstehen	☐		
Tag 3 Ersetze Weizenprodukte durch Vollkorn (z.B. Dinkel, Roggen)	☐		
Tag 4 Obst und Gemüse warm und gedünstet genießen	☐		
Tag 5 Olivenöl/ Rapsöl/ Leinöl und Nüsse als tägliche Begleiter	☐		
Tag 6 Kichererbsen, Linsen, Soja, Sonnenblumenhack statt Fleisch	☐		
Tag 7 Saisonales Gemüse auf den Teller	☐		
Tag 8 Dein Körper ist ein Geschenk, das "Werkzeug" mit dem du dir alle Wünsche erfüllst - behandel ihn auch bewusst so!	☐		
Tag 9 Reflektiere: Welche Gewohnheiten beflügeln dich? Welche blockieren dich/ schaden dir?	☐		
Tag 10 Zucker reduzieren, ersetze ihn z.B. durch Datteln, Bananen, Ahornsirup	☐		
Reflektion Folgende To Do's haben mir gut getan! Diese werde ich weiter verfolgen:	☐		

Die Challenge für deine gesunde Ernährung

Tag 1
2 TL Leinsamen in
warmen Wasser
rühren und direkt
trinken
+ Darmgesundheit
+ gute Fette



Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT

Die Challenge für deine gesunde Ernährung

Tag 2
1 großes Glas
warmes Wasser
nach dem Aufstehen.

+ Darmgesundheit
+ Stoffwechsel



Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT

Die Challenge für deine gesunde Ernährung

Tag 3
Ersetze Weizen-
produkte durch
Vollkorn.

+Figur
+Mineralstoffe



Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT

Die Challenge für deine gesunde Ernährung

Tag 4
Obst und Gemüse
warm und gedünstet
genießen.

+Figur
+Mineralstoffe



Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT

Die Challenge für deine gesunde Ernährung

Tag 5
Olivenöl, Rapsöl
und Leinöl/Nüsse
als tägliche Begleiter
ansehen

+Figur
+Stoffwechsel



Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT

Die Challenge für deine gesunde Ernährung

*Tag 6
Kichererbsen
oder Linsen
statt Fleisch.*

*+Figur
+Mineralstoffe*



Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT

Die Challenge für deine gesunde Ernährung

Tag 7
Saisonales Gemüse
auf den Teller: Poree,
Kohl, Rote Beete,
Möhren, Kürbis

+Umwelt
+Mineralstoffe



Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT

Die Challenge für deine gesunde Ernährung

Tag 8
Bewusstsein
Dein Körper ist ein
Geschenk, das
Werkzeug, mit dem du
dir deine Wünsche
erfüllst! Behandle ihn
auch so!



Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT

Die Challenge für deine gesunde Ernährung

Tag 9
Reflektiere
Welche Gewohnheiten
beflügeln dich? Welche
blockieren dich
/schaden dir?



Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT

Die Challenge für deine gesunde Ernährung

Tag 10
Zucker reduzieren
Ersetze ihn z.B. durch
Datteln, Bananen,
Ahornsirup



Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT