

# Tägliche Check-Liste

FÜR EINEN GESUNDEN TAG

## ♥ ESSEN - TRINKEN \*

- 2-3 Liter Wasser (gefiltert) oder Mineralwasser + Tee - Grün ist sehr gut
- gefrorene Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren) 1/2 Tasse
- Leinsamen geschrotet 1-2 EL
- Nüsse 1/4 Tasse oder 2 EL Nussbutter
- Hülsenfrüchte (1-2 x tägl. Hummus, Linsen)
- 2 Tassen Grünes Blattgemüse
- 1/2 Tasse Kreuzblütler Gemüse (Radieschen etc.)
- 2-3 x am Tag Vollkornprodukte (Vollkornreis, Vollkornbrot etc.) (wenn man Vollkorn nicht gewohnt ist langsam die Menge steigern)
- Buntes Gemüse, und Obst

\*AUSZUG VON DR. GREGER'S DAILY DOZEN

## BODY & MIND



- Dankbar sein - 3 Dinge tägl. aufschreiben
- Frische Luft 1 x tägl. Walking oder Jogging
- Alle 30 Minuten aufstehen & bewegen
- Jemandem etwas Gutes tun
- Mit positiven Menschen sprechen
- Nachrichten nur 1 x am Tag

