



Gesunde Ernährung in 100 Worten

Jeder hat eine andere Vorstellung davon, was gesunde Ernährung bedeutet. Einige denken, es geht nur darum, Salat zu essen und nur Wasser zu trinken. Andere denken, dass gesunde Ernährung bedeutet, dass Sie in Ihrem Leben gigantische Opfer bringen müssen, die einem Hungertod gleichkommen. Gesund essen bedeutet für mich: „Du hast nur eine Chance im Leben. Es ist sinnvoller, deine Chancen auf ein längeres Leben zu erhöhen, anstatt deine Chancen auf ein längeres Leben zu verringern. Gesunde Ernährung bedeutet, dass du die Initiative ergriffen hast, länger für deine Lieben da zu sein. Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck und hoher Cholesterinspiegel sind irgendwann eingetreten, …



Jeder hat eine andere Vorstellung davon, was gesunde Ernährung bedeutet. Einige denken, es geht nur darum, Salat zu essen und nur Wasser zu trinken. Andere denken, dass gesunde Ernährung bedeutet, dass Sie in Ihrem Leben gigantische Opfer bringen müssen, die einem Hungertod gleichkommen. Gesund essen bedeutet für mich:

„Du hast nur eine Chance im Leben. Es ist sinnvoller, deine Chancen auf ein längeres Leben zu erhöhen, anstatt deine Chancen auf ein längeres Leben zu verringern. Gesunde Ernährung bedeutet, dass du die Initiative ergriffen hast, länger für deine Lieben da zu sein. Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck und hoher Cholesterinspiegel sind irgendwann eingetreten, und Sie weigern sich, ein Risiko einzugehen. Gesunde Ernährung bedeutet, dass Sie Eigenwillen, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und den Wunsch haben, gut auszusehen und sich gut zu fühlen einzigen Tag. Sie verstehen Ihren Kontoauszug, also sollten Sie Wörter wie Natrium, Fett und Zucker verstehen. Fangen Sie jetzt an.“

Einfache Möglichkeiten, sich ab heute gesünder zu ernähren:

- * **Kehren Sie Ihr Verhältnis von vegetarisch zu nicht vegetarisch um.** Iss mehr Gemüse und weniger von dem anderen Zeug – dieses andere Zeug ist es, was dir die Fettpölsterchen beschert. Fleisch ist reich an Natrium und Fett, also iss weniger davon.
- * **Butter weg.** Wenn Sie bestellen, stellen Sie sicher, dass sie Ihre Mahlzeit ohne Butter zubereiten. Die meisten Restaurants verwenden Butter, um Speisen, die eine Weile draußen gestanden haben, Geschmack zu verleihen.
- * **Verwenden Sie Milch statt Sahne in Ihrem Kaffee.**
- * **Spülen Sie alle Ihre Konserven aus** bevor Sie sie essen. Es wäscht das Natrium von ihnen weg!
- * **Erfahren Sie mehr über Lebensmitteletiketten.** Die Reduzierung von Fett, Natrium und Zucker ist entscheidend für ein gesünderes Leben.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki