

Clean Eating

Wenn es um das Essen und die Umwelt geht ist seit geraumer Zeit dieses Thema in aller Munde

Natürlich, ganzheitlich, ausgewogen, geschmackvoll und rein zu essen wird von immer mehr Menschen angestrebt.

Die Frage für viele ist nur :
Wie schaffe ich das und welche Regeln gehören dazu ?

Hier ein paar Beispiele :

- Täglich frisches Obst und Gemüse
- Unverarbeitete Lebensmittel
- Regelmäßig und achtsam essen
- Weniger Kochsalz und Zucker
- Weißmehl Produkte meiden

Dies ist kein neuer Diät Trend, sondern eine 'alte' Ernährungs Philosophie in einem modernen Kleid.

Die gesunde Vollwertkost

Für jeden eine Chance um über die Qualität und Beschaffenheit der täglichen Nahrung nachzudenken.

Wenn nicht jetzt - wann dann ?

