

# Ohne Fleisch geht's auch

Jeder möchte gesund sein und fragt sich hin und wieder wie das am einfachsten zu erreichen ist.

Aktuell bewerten 75 % der Erwachsenen ihre Gesundheit als gut

Tatsache ist jedoch das mehr als die Hälfte der Erwachsenen die Krankheiten wie Bluthochdruck, hoher Blutzucker und auch Übergewicht als ganz normal bezeichnen.

Sie nehmen vom Arzt verschriebene Medikamente und sind ‚eingestellt‘. Die täglichen Einschränkungen stören nicht.

Man hat es sich in seiner Komfortzone bequem gemacht und es geht einem doch gut. Ein Motiv etwas zu ändern gibt es nicht

Andererseits stellen viele auch schon mal Fragen wie ....

- # Ist industriell verarbeitetes Fleisch gesund ?
- # sind Fertigprodukte gut für meinen Körper ?
- # macht mich mein hoher Fleisch / Wurstverzehr krank ?
- # Wird mein hoher Cholesterinwert dadurch beeinflusst ?
- # Welche Alternativen gibt es ?

Weniger oder gar kein Fleisch zu essen bedeutet den Speiseplan ein wenig zu verändern. Die wertvollen Nährstoffe wie Eisen, B-Vitamine und Eiweiß sind in pflanzlichen Lebensmitteln reichlich enthalten.

Sich ausgewogen, gesund und genussvoll auch ohne Fleisch zu ernähren ist machbar.

Es bedarf etwas Geduld und ein wenig Zeit für die Umstellung

Wohlstandskrankheiten werden ohne Fleisch und Fertigprodukte deutlich gemildert. Sie werden sich gesünder fühlen.

Zudem eröffnen sich Ihnen neue Horizonte für eine ganzheitliche, natürliche und geschmackvolle Ernährung

**Fangen Sie heute damit an  
Verlassen Sie Ihre Komfortzone  
Seien Sie neugierig**

