

6. Rauhnacht

Vom 30.12. auf den 31.12.2020



Zeit, um über Ernährung nachzudenken

Der Jahreswechsel wird gerne benutzt, um über die Ernährung nachzudenken und Diäten zu beginnen, weil man die lästigen Weihnachtspfundes bis zum nächsten Urlaub wieder weg haben möchte. Wir möchten dich jedoch einladen, deine ganze Ernährung einmal zu hinterfragen, ob dir das, was du isst auch gut tut. Vielleicht begegnen dir heute das ein oder andere, was deine Aufmerksamkeit auf sich zieht. Oder du hast Lust, etwas Neues auszuprobieren. Achte heute einmal bewusst auf diesen Körper, auf was du Appetit hast oder sogar einen Heißhunger. Vielleicht bekommst du auch neue Impulse, deine Essgewohnheiten umzustellen.

Achte nach wie vor auf deine Träume! Mach dir einen Essensplan oder schreibe dir auf, was du ändern möchtest. Lebensmittel, die zu in Zukunft vermeiden möchtest oder plane auch einen Vorrat an dem, was du für dich benötigst.

6. Rauhnacht (*Juni*)