

Erledigt

## Leckere gesunde Lebensmittel

Beitrag von „giules“ vom 15. November 2016, 12:23

[@E.D.L.](#) schön, dass du das ansprichst!

Oh ja, die Marmelade ist auf Grund der lowcarb Variante tatsächlich gesünder als die Zucker Variante! Auch ist eine fleischarme Ernährung vorzuziehen.

Ich gebe zu, dass ich in meiner Jugend sehr viel Raubbau an meiner Gesundheit betrieben habe und diese Lebensweise auch schon ihren Tribut forderte. Alleine die Umstellung auf eine bewusstere Ernährung hat mir geholfen 20 kg abzuspecken und mich wesentlich fitter und gesünder zu fühlen.

Niemand soll auf sein Kaffee, Bier, oder Gläschen Wein verzichten, aber eben alles in Maßen! Auch Fleisch ist ok, allerdings sollte man darauf achten woher das Fleisch kommt und vielleicht nicht jeden Tag Fleisch zu essen.

Ich will niemandem sein Essen madig machen, ich möchte einfach nur auf gesündere Alternativen aufmerksam machen und vielleicht gemeinsam mit euch gesündere Leckereien zusammentragen. Und wenn der ein oder andere dadurch ein neues Bewusstsein in Sachen Ernährung bekommt ist das doch cool!!

P.S.

Na gut, dann beenden wir den Essenskram hier! So!! Fününününü!!  
Ich schmolle jetzt ne Stunde oder zwei! Wir sehen uns heute Abend!!

