



YOUR REMINDER

DENK NACH OB DU
WIRKLICH HUNGER HAST!



HÖRE AUF DEINEN KÖRPER

Wie oft haben wir Hunger? Und wie oft isst man eigentlich wenn man keinen Hunger hat?

Das Ende deiner Journey sollte **IMMER** mit einer intuitiven Ernährung enden. Und ja auch in der intuitiven Ernährung isst man mal wenn man keinen Hunger hat. Es nennt sich Appetit.

Das beste Beispiel sind unsere beliebte Schoki, Haribos, Eis usw. Man hat doch keinen Hunger auf Schokolade - man hat Appetit und das ist auch vollkommen in Ordnung und soll auch so bleiben.



HÖRE AUF DEINEN KÖRPER

Jedoch sollte der Hunger immer an erster Stelle stehen. Über 60% der Menschheit sind übergewichtig und das würde definitiv nicht so sein, würden die Menschheit mehr auf ihren Körper hören.

Wir Menschen haben das intuitive Essen verlernt. Deshalb wird es Zeit dies wieder zu lernen. Es wird dich egal, ob du dein Gewicht halten möchtest, abnehmen möchtest oder wieder Hunger- und Sättigungsgefühl spüren möchtest an dein Ziel bringen.



NUR WIE? ÜBERLEGE OB DU WIRKLICH HUNGER/ APPETIT HAST

Habe ich jetzt wirklich Hunger? Möchte ich nur essen weil ich in Gesellschaft bin? Esse ich weil ich Hunger und Appetit habe oder esse ich aus Frust? Versuche ich etwas zu kompensieren? Bin ich satt? Morgen/später ist auch noch essen da
- muss ich jetzt wirklich noch mehr essen?

Schreit dein Körper nach Essen oder Lebensmittel auf die du Appetit hast? Dann gib in Nahrung!

Akzeptiere die Tage an denen du wenig isst und akzeptiere die Tage an denen du mehr isst.

Das ist intuitive Ernährung!

WWW.LEVELUPBYMICHELLE.COM



ICH GLAUBE AN DICH!

Hilft übrigens super gegen einen Blähbauch – ist doch klar. Der Körper möchte nichts und du gibst ihn trotzdem etwas – er „stößt“ es weg!

Nach einer Zeit, brauchst du dich natürlich nicht mehr diese Fragen stellen – danach läuft der Hase wie von alleine!