

# Gute Ernährungs-Vorsätze! Was ist daraus geworden?

Gesünder essen, mehr Bewegung oder auch mehr selber kochen. Das NEUE JAHR begann für viele mit guten und neuen Vorsätzen. Zeit mal zu schauen, was daraus geworden ist, oder wie sich die Dinge entwickelt haben!

Mit meinen Kundinnen, habe ich in den letzten Wochen viel reflektiert und spannende Gespräche geführt!

Was ist aus den Vorsätzen geworden? Was wurde umgesetzt, was klappte dauerhaft sofort und was fällt im Alltag einfach schwer oder ist vielleicht völlig hinten rüber gekippt.

Unser Leben ist oft voll, komplex, unruhig und auch sehr schnell. Sich bei den vielen Aufgaben im Alltag neuen Dingen zu nähern, sie umzusetzen und dauerhaft zu etablieren, ist verdammt schwer. Aber niemals unmöglich.

Deswegen ist es wichtig, sich kleine

Erinnerungen zu schaffen, die uns motivieren und uns zurück auf den Weg schieben.



Viele kleine oder auch nur Mini-Schritte führen Dich im Endeffekt zum Ziel. Diese kleinen Schritte, die jeden Tag gemacht werden, hin in die richtige Richtung sind so wertvoll. Wichtig ist sich immer klarzumachen, dass NIE ALLES auf einmal umgesetzt werden muss. Du musst Dich nicht zügeln, quälen, verzichten, oder perfekt sein.

Viele kleine Dinge am Tag oder in der, Woche die gut in Deiner Ernährung laufen führen zu einem größeren Ganzen.

Deswegen zählt jeder Tag.

Jeden Tag, wo Du Dir und deiner Ernährung etwas GUTES tust gehst Du in die richtige Richtung.

Das ist so enorm wertvoll und tut so viel für Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit.

Halte Dir immer vor Augen, dass Deine Ernährung nicht perfekt sein muss. Immer und jeden Tag. Das ist finde ich auch gar nicht erstrebenswert.

Es geht viel mehr darum, den eigenen Weg zu finden der Wohlbefinden, Zufriedenheit und mehr Gesundheit in Dir schafft.

Und der sieht für JEDEN von uns auch anders aus.

Ich wünsche Dir einen schönen Morgen.

---

Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden eBooks

<https://www.ladylandrand.tv/shop>

und natürlich kostenfrei auf meinem YouTube-Kanal.

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

---

# **Lecker, vegan + preisbewusst!**

HAPPY WEEKEND!

Gut essen in Bioqualität ist immer wieder eine

Herausforderung, auch oft für den Geldbeutel. Dabei gibt es so wahnsinnig viele leckere Gerichte die man in bester Qualität, schnell und preisbewusst zaubern kann.

Dieses Quinoa-Chili mit Kidneybohnen und Berglinsen ist einfach nur lecker. Ein proteinreiches und gesundes Essen, was hervorragend schmeckt und alle an einen Tisch bringt. Du kannst es mit Reis, Nudeln, Brot oder einfach pur genießen. Perfekt ist auch, dass es sich wunderbar vorbereiten oder vorkochen lässt. Wenn also mal wenig Zeit ist, kein Problem einfach am Wochenende kochen und im Alltag genießen.



Mein eBook "Bio! Aber günstig" enthält 42 preisbewusste, vegane und kreative Rezepte und ist in meinem Shop erhältlich!

<https://www.ladylandrand.tv/produktse.../bio-aber-g%C3%BCnstig>

Ich wünsche Dir einen wunderschönen Tag.