

# 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>

---

# **Ernährungsumstellung!      Wie**

# **bloß anfangen!?**

Wie kann ich meine Ernährung gesünder gestalten? Wie kann ich endlich frischer essen? Und wie lange dauert das eigentlich, bis ich die neue Ernährungsweise fest und nachhaltig in meinen Alltag integriert habe?

Das alles sind Fragen mit denen sich zur Zeit viele meiner Kundinnen beschäftigen.

Eine Ernährungsumstellung ist nicht leicht, manchmal auch unbequem und nervig.

Nicht alles fällt einem zu, Rückschläge sind menschlich und kommen vor und nichts passiert leider von heute auf morgen.

Mein Tipp! Beginne langsam mit Deinem Projekt. Egal was es ist suche Dir eine Sache heraus, die Dir besonders wichtig ist.

Oft neigen wir dazu sehr viel auf einmal zu wollen und das führt oft zu überzogenen Handlungen.

Zum Beispiel Du möchtest dauerhaft mehr Rohkost esse. Dann beginne langsam und führe regelmäßige Rohkost-Snacks ein.

Esse nicht auf einmal 500g Äpfel am Tag. Oder schäle Dir 5-6 Möhren. Oft ist das auch für den Körper zu viel des GUTEN.

Fange langsam an und beachte immer woher Du kommst.

Hast Du täglich nie viel Rohkost gegessen oder nur 2x wöchentlich. Dann fange langsam an und überfordere Dich und Deinen Körper nicht. Steigere ganz langsam die Menge und achte auf Wohlbefinden, Verdauung und Verträglichkeit. So wirst Du langsam und nachhaltig Deine Ernährung verbessern und Stück für Stück Deinem Ziel näher kommen.



Ich wünsche Dir einen schönen Tag.

Hast Du Fragen oder interessierst Du Dich für ein persönliches Coaching? Dann informiere Dich gerne auf

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

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>

Du möchtest ein persönliches Coaching? Dann hole Dir gerne Informationen auf meiner Webseite

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