

Gesund und bewusst ins neue Jahr



Gesund und bewusst ins neue Jahr

ÜBERBLICK 13.1.20

- Erfahrung/Rückmeldungen?
- Journaling
- Was dürfen wir gehen lassen im Kopf & Herzen?
- Kundalini Yoga – Kriya for Elevation & Zitat
- Vegane Ernährungspyramide & Nährstoff Protein
- Zweite Ausmistaufgabe
- Zero Waste Tipps
- 5 R Zero Waste nach Bea Johnson



Gesund und bewusst ins neue Jahr

WOCHE 2

Erfahrungen / Rückmeldung

Journaling



Gesund und bewusst ins neue Jahr

WOCHE 2

Was dürfen wir gehen lassen?

Im Kopf & Herzen?



Gesund und bewusst ins neue Jahr

WOCHE 2

Vegane Ernährungspyramide & Nährstoff Protein



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen ab 19 Jahren eine Aufnahme von 50-60 g Protein pro Tag.

Pflanzliche Proteinquellen:



HÜLSENFRÜCHTE

- Erbsen, Bohnen, Erdnüsse, Linsen oder Soja.
- Du kannst damit ein Chili kochen, Salate und Bowls bereichern oder sogar ein paar Bohnen in deinen Smoothie geben.



GETREIDE

- Vollkornreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Quinoa (ausgesprochen "ki-noa") oder Buchweizen (er ist genau genommen kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs 🍌).
- Zum Beispiel als Beilage zu einem Hauptgericht mit einer leckeren Soße. Quinoa eignet sich hervorragend für Salate.



NÜSSE

- Paranüsse, Cashewkerne, Mandeln oder Walnüsse.
- Der perfekte Snack für unterwegs. Cashewkerne eignen sich hervorragend für Curries (siehe Rezept unten).



GRÜNES BLATTGEMÜSE

- Spinat, Brokkoli oder Grünkohl.
- In Salaten, Bowls, Eintöpfen oder zu herzhaften Gerichten wie Seitanbraten und (Brat-)Kartoffeln – aber auch ideal als Topping für Pizza und Pasta.



Gesund und bewusst ins neue Jahr

KUNDALINI YOGA

Yoga Video: Kriya for Elevation (43 Min)

Hebt die Stimmung, Fördert die gesamte (Blut)Zirkulation,
Beweglichkeit der Wirbelsäule



Gesund und bewusst ins neue Jahr

KUNDALINI YOGA

Whatever we try to control we cannot simply enjoy for what it is, as we are trying to change its nature and to adapt it to our expectation.

Sadhana Singh: Expressing Leadership and Success

Gesund und bewusst ins neue Jahr

MINIMALISMUS

Zweite Ausmistaufgabe 😊

Badezimmer

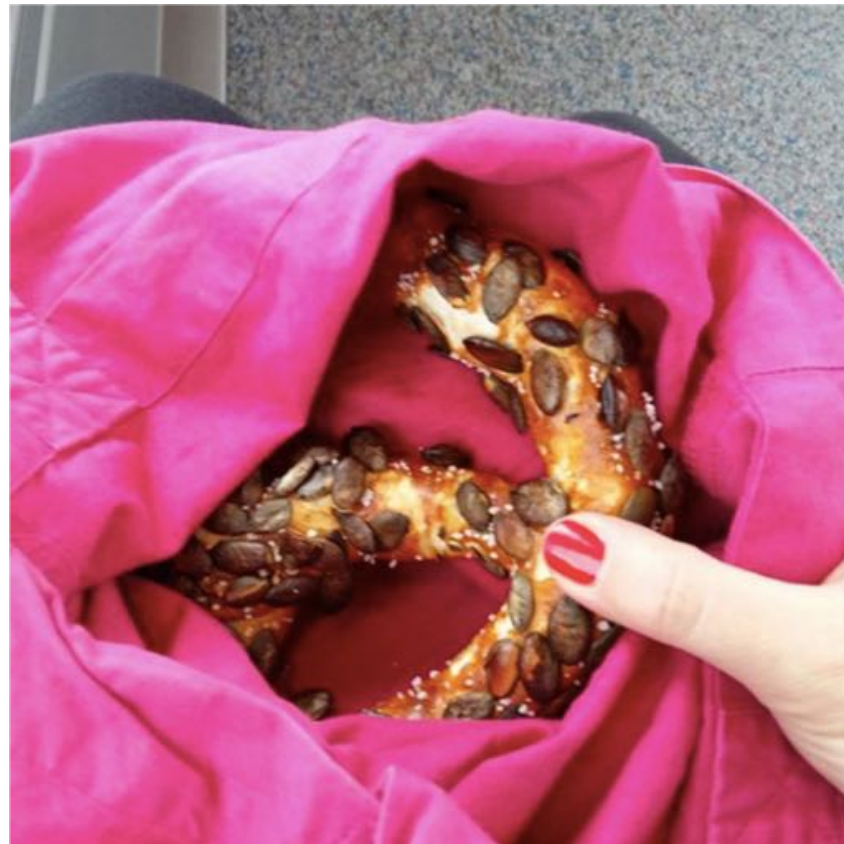
Gesund und bewusst ins neue Jahr

Zero Waste Tipp



Gesund und bewusst ins neue Jahr

Zero Waste Tipp



Gesund und bewusst ins neue Jahr

Die 5 R nach Bea Johnson

1. Refuse
2. Reduce
3. Reuse
4. Recycle
5. Rot