



Liebe LeserInnen!

Dieses eBook liegt mir besonders am Herzen, weil ich im Laufe der letzten 15 Jahre als Ernährungstrainerin erkannt habe, dass den meisten Menschen genau diese grundlegenden Ernährungsrichtlinien nicht bewusst sind. Ich bin davon überzeugt, dass diese 10 Tipps der Schlüssel für bessere Bekömmlichkeit und damit eine energiereichere und damit gesündere Ernährung sind.

Sie waren das Erste, das ich bei meinen Ernährungsberatungen fast allen Menschen ans Herz gelegt habe. Wie bei allem ist es auch bei der Ernährung - erst wenn die Basis gut ist, kann man darauf aufbauen. Es muss die Verdauungskraft wieder gut funktionieren – die ‚Mitte gestärkt werden‘, wie man es in der TCM - der Traditionellen Chinesischen Medizin - nennt.

Bei der Ernährung sind es meistens nicht die großen Veränderungen, sondern die kontinuierlich durchgeführten kleinen Dinge, die langfristig Gesundheit und Wohlbefinden bringen.

Du wirst vieles lesen, das Du schon kennst, aber trotzdem nicht tust. Probiere es einfach aus – Du wirst sehen, wie Dein Körper Dir für jede Unterstützung dankt. Vor allem ab der Lebensmitte erhält die Ernährung einen noch wichtigeren Stellenwert als in der Jugend, wo wir noch aus dem vollen ‚Energietopf‘ schöpfen konnten. Beginne mit einem Schritt nach dem anderen, in Deinem Tempo.

Ich bin durch eine lange Schule an ‚Ernährungserfahrungen‘ gegangen, bevor ich in der TCM die für mich so bekömmliche und individuelle Ernährungsweise gefunden habe.

Als Studentin und Flugbegleiterin, versuchte ich meine Doppelbelastung mit gesunder Ernährung auszugleichen - das gelang mir damals nur bedingt. In der Schwangerschaft mit meiner ersten Tochter allerdings wurde ich auf die TCM aufmerksam, weil hier so viel Wert auf die Energie gelegt wird, die dem Baby mitgegeben werden soll – diese Idee leuchtete mir ein und gefiel mir.

Nach der Geburt und Stillzeit fand ich mich selbst in einem unbeschreiblichen Energietief wieder, aus dem mir die Ernährungsweise nach der TCM sehr schnell wieder heraus half. Seitdem lebe ich ganz selbstverständlich nach diesen einfachen Prinzipien der Bekömmlichkeit. Für mich ist diese Jahrtausende alte Lehre so zeitgemäß und für jeden anwendbar, dass ich gar nicht anders kann als dieses Wissen so vielen Menschen als möglich weiterzugeben.

Ich begann damit gleich nach der Ausbildung mit Kinderkochkursen und neben meiner Tätigkeit als Flugbegleiterin mit zahlreichen Einzelcoachings. Im Mai 2013 gründete ich ‚**food4life**‘ und bin vor allem wieder zu den Kindern zurückgekehrt.

Ich machte in den letzten Jahren Workshops an Wiener Volksschulen, um das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu schaffen. Um die Eltern bei der gesunden Ernährung ihrer Kinder zu unterstützen, habe ich einerseits Webinare zu den verschiedensten Themen rund um gesunde Ernährung aufgenommen und Online-Videos gedreht, die einerseits Wissensvermittlung sein und gleich zum

Mitkochen anregen sollen. Mein derzeitiges Projekt ist mein Kinderbuch, das im Frühling 2017 herausgegeben wird! Ich habe wichtige Infos rund um Gesundheit in eine lustige Geschichte verpackt, damit Kinder einen wiederum neuen Zugang zur Ernährung erhalten können.

Ich bin heute 47 Jahre jung, Unternehmerin und habe 3 Kinder, doch bin ich fitter und energievoller als vor 20 Jahren.

Ich habe festgestellt, dass jeder Mensch sein eigenes Tempo im Umsetzen hat und die Meisten sehr schnell von einer Ernährungsberatung überfordert sind und dann ganz aufhören oder zu schnell wieder in alte Muster zurück fallen. Eine Umstellung der Ernährung ist ein Prozess der wachsen und schrittweise erfolgen und vor allem Spaß und Genuss bringen soll. Dabei möchte ich Dich mit meinem Angebot unterstützen.

Der allererste Schritt ist jedoch das Schaffen einer guten Basis, wodurch schon ganz viele Beschwerden wie von Zauberhand verschwinden. Die Anleitung dazu findest Du in diesem eBook!

Fange an „einen Brunnen zu graben, bevor Du durstig wirst!“

(chin. Sprichwort)

Ich weiß nicht, ob Du's wusstest....

Die Zahl der energielosen und kranken Menschen steigt in Österreich ständig an. Die Betroffenen werden immer jünger.

Schon Kinder sind mangelernährt in unserer industrialisierten, modernen Welt, wo alles zur Verfügung steht. Krankheiten, wie Diabetes, Gicht, Karies, Bluthochdruck, Allergien und Unverträglichkeiten belasten schon Kinder und Jugendliche und haben massive Auswirkungen auf unser Krankensystem.

Der neue negative Trend ist die Fettleibigkeit, die vor allem auf den Verzehr des Überangebots an Fast Food und der mangelnden Bewegung zurückzuführen ist. Weltweit gibt es mehr übergewichtige Menschen als Unterernährte!

In Österreich sind 40% der Erwachsenen und jedes 4. Kind übergewichtig!!!

In unserer Gesellschaft muss alles schnell gehen und Geld bringen. Da bleibt nicht viel Zeit für gesunde Ernährung, kochen, in Ruhe essen,...

Vieles passiert zwischendurch, natürlich auch die Nahrungsaufnahme. Noch nie gab es so viele Fertigprodukte, auch die Pharmaindustrie boomt – sie macht die Kranken wieder gesund oder versucht es zumindest!

Wenn man einem anderen Sprichwort aus der chinesischen Medizin **„Nahrung ist Medizin, die nicht bitter schmeckt!“** Glauben schenkt, liegt die Lösung dieses Problems viel näher und ist viel einfacher:

**In einer gesunden und ausgewogenen Ernährung
mit frischen und energiereichen Zutaten.**

Weg von den vielen Fertigprodukten und der ‚Zuckergesellschaft‘, die uns dick, krank und müde macht.

Natürlich kostet es ein wenig Zeit, sich mit der Ernährung auseinander zusetzen, aber wenn wir uns vor Augen führen, dass unsere Ernährung unser Treibstoff ist, zahlt es sich tausendfach aus.

Unsere Nahrung bestimmt darüber, ob wir uns toll oder energielos fühlen, ob wir fit und gesund oder krank sind. **„Du bist, was Du isst!“**

Gemeinsam kochen und gesund essen muss wieder ein gesellschaftliches Ereignis werden, auf das sich Familien und Freunde freuen.

Kochen macht Spaß, entspannt und bringt Menschen zusammen. Vor allem aber setzt Du Dich damit auseinander, was Du zu Dir nimmst,

es bestimmt

Deine Energie und damit Lebensfreude und Lebensqualität.

Deine Kraft für Aktivitäten mit Deiner Familie und Deinen Freunden.

Dein Leben!

Die Gesundheit in Deinem Leben ist unbezahlbar!

Davon können viele ein Lied singen, die von den ersten auch nur kleinen Wehwehchen geplagt werden.

**„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“**

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Umsetzen!

Gesunde Grüße,

Gabriele Sirotek

Die 10 wichtigsten Tipps für eine bekömmliche und gesunde Ernährung:

1) Ernährungsstil beachten

- in Ruhe essen und die Mahlzeit genießen – die paar Minuten Zeit müssen sein, ohne Fernseher oder sonstige Ablenkungen.
- alle Extreme vermeiden - zu viel, zu wenig, zu scharf, zu schnell, zu fett, zu süß, zu salzig,...
- ideal sind regelmäßige Mahlzeiten und mindestens eine davon täglich warm
- Pausen zwischen den Mahlzeiten machen – Erwachsene sollten sich möglichst auf 3 Hauptmahlzeiten beschränken, damit die Verdauung abgeschlossen ist, bevor das nächste Essen kommt.
- bei Heißhunger auf Süßes oder als kleine Zwischenmahlzeit eignen sich Sonnenblumenkerne und Nüsse mit oder ohne Trockenfrüchten - bereits kleine Mengen der fetthaltigen Kerne wirken sehr sättigend.
- Hektik, Stress und Zeitdruck, häufig vor dem Bildschirm sitzen, spät schlafen gehen, TV, konzentriertes Lesen bis in die Nachtstunden vermeiden.

2) Qualitativ gute und energiereiche Nahrungsmittel verwenden – möglichst frisch, regional, saisonal und biologisch!

Du bist, was du isst!

Unsere Nahrung bringt uns Lebensenergie, daher ist es sehr wichtig, sich selbst das Beste zuzuführen! So viel Gemüse (je mehr grün desto besser für uns), Vollkorngetreide und Obst wie möglich! Fleisch nur in kleinen Mengen essen und am besten nur in Bio-Qualität! Gute, kalt gepresste Öle verwenden - Öle sind wie das Motoröl des Körpers!

Bei unserem Auto ist es selbstverständlich, den besten Treibstoff reinzutanken, warum nicht auch bei unserem Körper?

Industriell stark verarbeitete – denaturierte Nahrungsmittel – meiden:

- Mikrowelle, Dosen, Fertigsuppen, Fertigsaucen und sämtliche Fertiggerichte. Diese bleiben bei der Verdauung länger im Darm liegen und verursachen dort Fäulnisprozesse.
- Tiefkühlkost, insbesondere tiefgefrorenes Fleisch, ist äußerst ungesund, es führt regelmäßig genossen zu Verdauungsbeschwerden und Vitalitätsverlust. Wenn Tiefgekühltes gegessen wird, einen Teil der Speise mit frischen Zutaten zubereiten und mit Kräutern, Sprossen,... die Speise ‚aufpäppeln‘.
- Achtung auch bei Geschmacksverstärkern und sonstigen Farb- und Zusatzstoffen: Unser Körper braucht das nicht und kann diese chemischen Beigaben nur sehr

schwer verdauen. Bei Suppenwürze wird jetzt oft kein Glutamat mehr zugesetzt, dafür aber die natürliche Variante davon: Hefeextrakt! Auch das ist nicht notwendig!

3) Frühstücken & nicht spät abends essen:

Gleich nach dem Aufstehen heißes/ warmes Wasser trinken!

Heißes Wasser ist das einzige Getränk, das bedenkenlos langfristig getrunken werden kann, ohne unerwünschte Wirkungen zu zeigen. Es reinigt unseren Körper, füllt während der Nachtstunden verbrauchte Flüssigkeit auf und bringt die Verdauung in Schwung - ganz ohne Kaffee!

In den Webinaren erfährst Du, dass unser Körper die Nahrung am schnellsten und besten aufnehmen kann, wenn sie möglichst vorbereitet, fast schon suppig, in den Magen gelangt.



Die Jahrtausende alte ‚Organuhr‘ zeigt, dass die Magen-Milz-Zeit, also die Zeit, wo unsere Verdauungsorgane ihre ‚HOCHzeit‘ haben, von 7.00 – 11.00 Uhr ist. In dieser Zeit ist ein warmes Frühstück besonders ideal, aber ein ‚normales‘ Frühstück notwendig, um zu Energien für den Tag zu kommen.

Wenn Du nicht ans Frühstück gewöhnt bist, beginne langsam – fang‘ zuerst an, Warmes zu trinken am Morgen. Aber gewöhne Dich um, iss am Abend weniger, dann bist Du morgens hungrig, wenn Du aufwachst. Du wirst sehen, wie gut Dir das tut!

Wenn Du schon frühstückst, tausche anfangs Deinen weißen Toast durch ein Vollkornbrot aus und gib‘ Paprika, Radieschen, Kresse, Schnittlauch,... darauf, iss einen Apfel als Snack und probiere dann langsam auch einmal ein gekochtes, süßes Vollkorngetreidegericht (Grieß, Flocken oder ganze Körner) mit Früchten oder Kompott.

Wer es lieber pikant möchte, kann das Getreide mit etwas gekochtem Gemüse, einer Suppe oder auch Bohnen und Ei essen.

Wichtig ist die langanhaltende Sättigung!

Wenn nach einem süßem Getreidegericht zu früh wieder Hunger kommt – eine pikante Version mit Eiweiß (Fleisch, Ei, Hülsenfrüchte) und verdauungsfördernde Kräutern und Gewürzen versuchen!

...bis das ideale Frühstück, das bis mittags satt macht, gefunden ist!

***„Frühstücke wie ein Kaiser,
iss zu Mittag wie ein Edelmann,
teile Dein Abendessen mit einem Bettelmann!“***

Dieser Spruch und auch die Organuhr zeigen, dass die Verdauungsfunktion abends schwächer wird und die absolute Minuszeit zwischen 19.00 und 23.00 Uhr hat. Wenn Du zu dieser Zeit isst, tut Dir das gar nicht gut. Regelmäßig spätes Essen schwächt das Qi des Magens und führt langfristig zu Nahrungsstagnation – da geht dann gar nichts mehr!

Das Abendessen sollte klein und bekömmlich sein – Gemüsesuppen oder -Eintöpfe, gekochtes oder gedünstetes Gemüse, kleine Mengen Getreide, Kartoffeln,... zum Abschalten auch mal ein süßes Getreidegerichte mit Kompott.

4) genug trinken – vor allem zwischen den Mahlzeiten und nicht unbedingt dazu

Die Flüssigkeit verdünnt die Magensäfte und erschwert somit dem Körper den Verdauungsprozess. Wasser, verdünnte Säfte oder Tees sind die idealen Flüssigkeitsspender. Achtung vor dem versteckten Zucker in den Getränken!!!

Nicht vergessen, dass jede Tasse Kaffee oder auch schwarzer und grüner Tee dem Körper Wasser entzieht, daher genug Wasser dazu trinken!

5) Fabrikszucker, Weißmehl, Schokolade, Süßigkeiten reduzieren

Unser Körper verlangt nach Süße, aber nach der Süße von Karotten, Rüben und sonstigem Wurzelgemüse und Vollkorngetreide. Mit Zucker gesüßte Speisen verlangsamen die Verdauung und fördern so das Entstehen von übermäßiger Feuchtigkeit. Wir fühlen uns dann auch so wie ein feuchter Schwamm – träge, schwerfällig und müde. Aus westlicher Sicht kommen wir durch das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels in einen Zustand der ständigen Unterzuckerung, weshalb wir immer mehr davon wollen. Derzeit werden ca. 40 kg pro Person pro Jahr verzehrt! Das ist die 40-fache Menge als vor 100 Jahren!!!

Am idealsten wäre es, ein paar Tage völlig auf Zucker (auch Fruchtzucker, also auch auf Früchte, Säfte,...) zu verzichten und den Körper zu ‚entziehen‘.

Das ist 2-3 Tage eine ziemliche Herausforderung, aber danach spürst Du den Energiegewinn sofort und sehr stark! Es zahlt sich aus! ;-)

Statt dem Schokoriegel oder Kuchen lieber Kompotte (kannst du in einem Glas gut mitnehmen) oder getrocknete Früchte (eine Menge, die Du auch an frischen Früchten essen würdest) und Nüsse naschen.

Zum Süßen Stevia, Agavendicksaft, Birnendicksaft, Honig, Ahornsirup oder jetzt ganz aktuell Birkenzucker verwenden. Aber nicht vergessen, auch wenn diese natürlichen Süßungsmittel ein wenig gesünder sind, als weißer, raffinierter Zucker, sind sie trotzdem in großen Mengen zu süß für unseren Körper und machen Feuchtigkeit, genauso wie Naschereien und Zucker!

Das gilt auch für Fruchtzucker, der jetzt oft als ‚gesunder Zusatz‘ vielen Lebensmitteln zugesetzt ist! Halte Dir immer vor Augen, wie viele Früchte Du essen müsstest, um diese große Menge Zucker zu erhalten!

Süßstoff meiden – er lagert sich in den Nieren ab und macht Hunger, weil er dem Körper vorgaukelt etwas Süßes zu bekommen, dass er dann aber nicht bekommt! Er wird auch bei der Schweinemast verwendet!

6) nicht eiskalt essen oder trinken, Milchprodukte reduzieren

Als eiskalte Nahrungsmittel sind einerseits die wirklich gekühlten und gefrorenen Lebensmittel gemeint und andererseits die sehr abkühlend wirkenden Nahrungsmittel.

Diese thermische Einteilung der Nahrungsmittel findest Du auf den Lebensmittellisten, die Du bei mir erhältst, wenn Du mir ein Mail an **info@food4life.at** schreibst!

Das spezielle Webinar zu diesem Thema heißt ‚Thermik der Lebensmittel‘, aber kurz erklärt: Alle Früchte, die am Äquator wachsen (Ananas, Mangos, Kiwis, Bananen,...) wirken thermisch kühlend auf unseren Körper, um den Menschen, die dort leben, Abkühlung zu schaffen. Auch Lebensmittel, die von Natur aus in unseren Breiten im Sommer reif sind, wie Gurken, Tomaten,... wirken thermisch kalt auf unseren Körper, wenn sie ungekocht gegessen werden. Sie produzieren somit Feuchtigkeit und Schleim, was sich ungünstig auf unsere Verdauung und Vitalität auswirkt.

Dasselbe machen auch Milchprodukte. Daher auch diese in Maßen genießen. Wenn kühlende Lebensmittel, dann vormittags – aber wieder einmal nicht im Übermaß - nicht zu viel Rohkost, große Mengen frisch gepresster Säfte und rohes Müsli, Südfrüchte, Fruchtsäfte, Limo, Gurken, Joghurt, Tomaten und Bananen.

Kalte Getränke schwächen das Magen-Qi und den Appetit. Der Magen verbraucht dann seine Energie für die Erwärmung der Speisen und Getränke auf Körpertemperatur anstatt sie gleich für die Verdauung zu verwenden!

7) Kraftsuppen

Lang gekochte Suppen aus Rindfleisch, Huhn, Wurzelgemüse und ev. Bohnen sind Stärkungsmittel, die bekömmlicher sind als gebratene Fleischspeisen – insbesondere wenn ein Stück Ingwer mitgekocht wird.

Vorsicht, wenn man frisch erkältet ist – erst nach 3-4 Tagen eine Kraftsuppe essen, weil sonst auch der Infekt gestärkt wird!

Ich koche in der kalten Jahreszeit einen großen Topf 1x pro Woche und variiere die Einlagen. Im Sommer weniger, da diese Kraftsuppen auch sehr wärmen.

8) saftig kochen, dünsten, blanchieren, dämpfen

Unser Magen hat es gerne saftig und suppig, weil er daraus schnell und einfach Energie gewinnen kann. Wenn Du Verdauungsprobleme hast, kannst Du ihn sehr leicht unterstützen, indem Du ihm vorbereitete Nahrung zukommen lässt.

- ideal sind Kompotte aus einheimischem Obst mit Kardamom, Zimt oder Vanille gewürzt
- alles Austrocknende reduzieren - schwarzen Tee, Kaffee, grünen Tee (mit Maß und Ziel), Rotwein, Alkohol, Yogitee, Gegrilltes, Frittiertes, Lammfleisch, scharf-heiße und scharf-warme Gewürze, zu viel Salz und sehr salzige Nahrungsmittel wie Wurst, Käse, Schinken, Geräuchertes und pasteurisierter Essig
- Brotmahlzeiten belasten die Verdauung und damit die Energiegewinnung! Brot ist das älteste Fastfood der Menschheit und fördert Wasseransammlungen und Übergewicht! Wenn es nicht anders geht, kann man eine Misosuppe nachtrinken! Diese bringt wieder ein wenig Schwung (gibt es in Instantform im Bioladen!)

9) mindestens 1x jährlich ein paar Tage entschlacken!

Ideal wäre immer im Jahreszeitenwechsel – Frühling und Herbst.

Im Frühling, um die Schlacken und die durch die erwärmenden Nahrungsmittel angesammelte Hitze aus dem Körper zu bekommen und im Herbst, um unseren Körper auf die kommende Klimaabkühlung vorzubereiten und die Kälte rechtzeitig raus zu bekommen. So erspart man sich die so häufigen Erkältungen zu Herbstbeginn!

Unser Körper ist für diese ‚Auszeiten‘, wo er einfach weniger zu tun hat, sehr dankbar – oft reicht ihm auch schon eine Zeit lang, Koffein oder Zucker nicht ständig entgiften zu müssen! Ideal dafür ist die Fastenzeit!

10) regelmäßige Bewegung

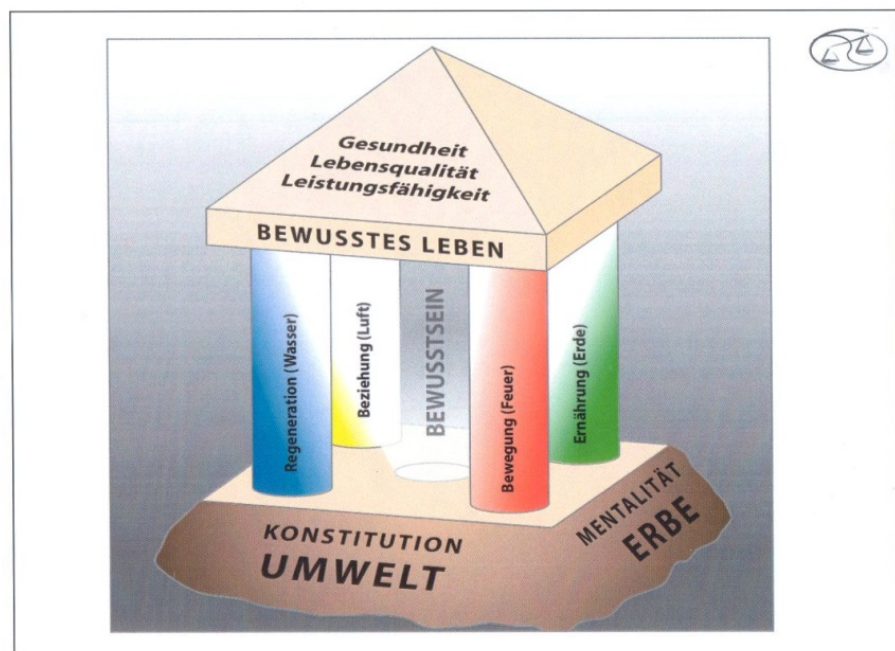
2-3 x pro Woche laufen, schwimmen, radeln oder einfach einen Abendspaziergang machen, Kinder zu Fuß von der Schule abholen, Treppen steigen,... ohne Bewegung gelingt es langfristig sicher nicht, fit und gesund zu bleiben!

... und – ganz wichtig - die **5 Säulen der Gesundheit** nicht vergessen!!!

Ernährung ist enorm wichtig, wenn jedoch das Umfeld, die Emotionen und der seelische Zustand nicht zufriedenstellend sind, wird die beste Ernährung uns nicht dazu bringen, gesund zu sein und uns rundum wohl zu fühlen. Mir gefällt die Zeichnung der 5 Säulen sehr gut, weil sie zeigt, dass die Ernährung nur ein Bein ist, das zur Gesundheit beiträgt, wenn auch ein sehr wichtiges! ;-)

Die Grundlage des Tempels ist unsere Konstitution, das was wir von unseren Eltern mitbekommen haben. Daraus ergibt sich oft, wie viel jemand auf sich achten muss, um fit und gesund zu sein. Es gibt Menschen mit einer ‚Rossnatur‘, die alles zu schaffen scheinen. Auch sie müssen irgendwann mehr auf sich aufpassen, wenn sie weiterhin gesund bleiben wollen. Das ist der Zahn der Zeit! Also besser zu früh, als zu spät!

Neben der ausgewogenen Ernährung gibt es noch die Säulen ‚Bewegung‘, ‚Regeneration‘ (der Schlaf) und ‚Beziehungen‘. Wie viele Menschen brennen aus, weil sie in ihren Familien ständig nur geben, in der Firma gemobbt werden oder in einer unglücklichen Beziehung leben. Diese Beziehungen zu seiner Familie, seinem Partner, seinen Nachbarn usw. sind mit ‚Beziehungen‘ gemeint. Die mittlere Säule ist das ‚Bewusstsein‘ – damit ist die persönliche Einstellung zum Leben und den Dingen, die einem widerfahren, gemeint. Auch diese spielen eine sehr große Rolle!! Sehe ich das Glas halb voll oder halb leer??



(aus „Die Säulen der Gesundheit“ von Dahlke, Preiml und Mühlbauer)

Mein Vorschlag:

Fang' gleich heute noch mit der **schrittweisen Umsetzung der 10 Tipps** an – einen nach dem anderen, ganz in Deinem Tempo!

- Meine **Smiley-Liste** hilft Dir, auf spielerische Art und Weise neue Gewohnheiten zu schaffen und so schrittweise unser Verhalten zu verändern. Verwende für jede neue Gewohnheit eine Liste und markiere jeden Tag einen Smiley.
Unser Gehirn braucht ca. 30 Tage, um aus einer neuen Tätigkeit eine Gewohnheit zu machen! Nicht vergessen - die kleinen Etappensiege zwischendurch feiern!
Lade Dir die Liste auf www.food4life.at (unter Downloads) herunter und drucke sie aus.
- Die **Menüplanungsliste** ist eine tolle Sache, wenn Du beginnen möchtest, Deine Ernährung, Deinen Einkauf,... zu planen. Auch wenn es so banal klingt, sparst Du Dir damit sehr viel Zeit, Geld und Nerven! Du kaufst automatisch weniger ein, weil Du ja genau weißt, was Du brauchst!
Wenn Du die Liste verwenden möchtest, lade sie Dir auf www.food4life.at (unter Downloads) herunter und drucke sie aus. Es reicht vorerst ja eine geplante Mahlzeit oder ein Tag, an dem etwas anders gemacht wird als bisher. ;-)
- **Meine kostenlosen „food4life“-Webinare:** Hier bekommst Du das Basisverständnis für den Ablauf in Deinem Körper auf einfache und bildhafte Weise vermittelt. Ich verwende dafür die Bilder aus der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, und zeige Dir auch gleich, wie zeitgemäß und passend diese uralte Lehre ist.
Ich gebe Dir jedes Mal einige Werkzeuge und Hilfsmittel an die Hand, die Dir helfen, sofort ein gesünderes Leben zu beginnen! Diese Webinare findest Du als Aufzeichnungen auf meiner Seite **www.food4life.at**
- **Videos:** Nach einer Umfrage wurde mir klar, dass vor allem der Zeitfaktor heutzutage das große Problem darstellt. Ich möchte mit der Zeit gehen und Menschen mithilfe modernster Medien unterstützen.
Ich habe meine ersten Videoserien zum Thema Frühstück und Jausenideen bereits online – sie heißen **„Frühstücksideen für Familien“** und **„Snackideen für die Schulpause“**. Es gibt einige kurze theoretische Teile und jede Menge Rezepte, die so einfach sind, dass sie gleich mitgekocht werden können. Auf meiner Seite **www.food4life.at** im Shop gibt es noch viel mehr Infos dazu.

Ich liebe **Zitate**, sie bringen viel Weisheit mit wenigen Worten auf den Punkt:

**Wenn Du immer wieder das tust,
was Du immer schon getan hast,
dann wirst Du immer wieder das bekommen,
was Du immer schon bekommen hast.
Wenn Du etwas anderes haben willst,
musst Du etwas anderes tun!
Und wenn das, was Du tust, Dich nicht weiterbringt,
dann tu etwas völlig Anderes -
statt mehr vom gleichen Falschen!**

Paul Watzlawick, Philosoph, 1921 – 2007

Viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen der ersten Schritte!

Gesunde Grüße,

Gabriele Sirotek

Impressum

Kontaktadresse

food4life - Mag. Gabriele Sirotek
Breitenfurterstrasse 372c
1230 Wien
info@food4life.at
+43 699 18 13 99 12

Rechtlicher Hinweis

Mag. Gabriele Sirotek hat alle zumutbaren Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die in diesem eBook zur Verfügung gestellten Informationen zur Zeit der Bereitstellung richtig sind. Eine Garantie für Vollständigkeit, Richtigkeit und letzte Aktualität kann jedoch nicht übernommen werden, weder für das vorliegende eBook noch für die Website, Links oder andere Inhalte, die entweder direkt oder indirekt von der Webseite www.food4life.at verwendet werden.

Informationen und Empfehlungen wurden sorgfältig geprüft. Sie sind unverbindlich und dienen allein zur allgemeinen Information. Die Nutzung des eBooks von Gabriele Sirotek sowie die Umsetzung von Ratschlägen oder übrigen Angaben erfolgt auf eigenes Risiko. Jegliche Haftung, insbesondere auch für Folgeschäden wird vollumfänglich ausgeschlossen.

Sofern nichts anderes angegeben, liegt das Urheberrecht aller im eBook und auf der Webseite www.food4life.at bereitgestellten Dokumente bei Frau Mag. Gabriele Sirotek. Der gesamte Webauftritt unterliegt der österreichischen Gesetzgebung über Urheberrechte und geistiges Eigentum. Alle Rechte sind vorbehalten.

Haftung für Links

Verweise und Links auf Webseiten Dritter liegen außerhalb unseres Verantwortungsbereichs. Es wird jegliche Verantwortung für solche Webseiten abgelehnt. Der Zugriff und die Nutzung solcher Webseiten erfolgen auf eigene Gefahr des Nutzers oder der Nutzerin.

Urheberrechte

Die Urheber- und alle anderen Rechte an Inhalten, Bildern, Fotos oder anderen Dateien auf der Website gehören ausschließlich Mag. Gabriele Sirotek oder den speziell genannten Rechtsinhabern. Für die Reproduktion jeglicher Elemente ist die schriftliche Zustimmung der Urheberrechtsträger im Voraus einzuholen.

Titel des Buches:

„food4life - Die 10 wichtigsten Tipps für eine bekömmliche und gesunde Ernährung“

Name des Autors: Mag. Gabriele Sirotek

Copyright: © 2014 Gabriele Sirotek

published by: www.food4life.at

Wien, am 17.07.2016