



food4life
Kraft und Gesundheit durch Ernähr

DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEINE GESÜNDERE ERNÄHRUNG



MAG. GABRIELE SIROTEK

Inhaltsverzeichnis

LIEBE LESERINNEN!	3
ICH WEIß NICHT, OB DU'S WUSSTEST....	5
DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEINE GESÜNDER ERNÄHRUNG – WIE KAM ES DAZU?	7
TIPP #1 – BEACHTE DEINEN ERNÄHRUNGSSTIL:	8
TIPP #2 – VERWENDE QUALITATIV GUTE UND ENERGIEREICHE NAHRUNGSMITTEL – MÖGLICHT FRISCH, REGIONAL, SAISONAL UND BIOLOGISCH!	9
TIPP #3 - FRÜHSTÜCKEN & NICHT SPÄT ABENDS ESSEN:	10
TIPP #4 - GENUG TRINKEN – VOR ALLEM ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN UND NICHT UNBEDINGT DAZU	12
TIPP #5 - FABRIKSZUCKER, WEIßMEHL, SCHOKOLADE, SÜßIGKEITEN REDUZIEREN	13
TIPP #6 - NICHT EISKALT ESSEN ODER TRINKEN UND MILCHPRODUKTE REDUZIEREN	14
TIPP # 7 – FLEISCH IN FORM VON KRAFTSUPPEN	15
TIPP # 8 - SAFTIG KOCHEN, DÜNSTEN, BLANCHIEREN, DÄMPFEN	16
TIPP # 9 - MINDESTENS 1X JÄHRLICH EIN PAAR TAGE ENTSCHLACKEN!	17
TIPP # 10 - REGELMÄßIGE BEWEGUNG	18
... UND – GANZ WICHTIG - DIE 5 SÄULEN DER GESUNDHEIT NICHT VERGESSEN!!!	19
MEIN VORSCHLAG...	20
ICH LIEBE ZITATE, ...	24
IMPRESSUM	25

Liebe LeserInnen!

Dieses eBook liegt mir besonders am Herzen, weil ich im Laufe der letzten 17 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 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, oder was allgemein als solche bezeichnet wird, 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 ein Kinderbuch, das im Herbst 2017 herausgegeben wird. Gerade ist es beim Illustrator! Ich habe wichtige Infos rund um Gesundheit in eine lustige Geschichte verpackt, damit Kinder wiederum einen neuen Zugang zur Ernährung erhalten können.

Ende 2016 habe ich meinen **Podcast ‚g’sund iss – natürliche Familienernährung‘** gestartet, dieses Medium des Hörens macht mir sehr viel Freude und stillt meinen Wissensdurst! Du findest alle Infos rund ums Podcasten **auf meiner Seite** **www.food4life.at!**



Ein Podcast ist eine Art privater Radiosender, wo Du Dir die Folgen downloaden und dann anhören kannst, wo auch immer Du möchtest – beim Spazieren gehen, Auto fahren, Straßenbahn fahren,... Ich möchte damit auch Erwachsene auf andere, neue Weise unterstützen. Oft hört man gewisse Dinge ganz anders als man sie liest und nimmt sie dann auch ganz anders auf und wahr. Viele Menschen haben oder nehmen sich die Zeit nicht, um seitenlange eBooks zu lesen, fahren aber stundenlang mit den Öffis und haben so die Möglichkeit, etwas Gutes zu tun! ;-)

Ich mache auch sehr viele, unheimlich interessante Interviews mit Menschen, die mit Gesundheit zu tun haben oder auch tolle und gesunde Produkte herstellen. Es zahlt sich also jedenfalls aus, mal vorbeizuschauen. Du findest mich unter meinem Namen bei iTunes oder auf meiner Seite in der Rubrik Podcast! Ich freue mich auf Dich! ☺

Ich bin heute 47 Jahre jung, Unternehmerin und Mutter von 3 Kinder, doch bin ich fitter und energievoller als vor 20 Jahren, weil ich auf mich achte!

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 oder auch im Podcast ‚g’sund iss‘!

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 deine gesünder Ernährung – wie kam es dazu?

Diese Tipps waren die ersten, die ich 90% der Menschen gegeben habe, die zu einer Ernährungsberatung zu mir gekommen sind. Sie sind natürlich keine Garantie, dass deine gesundheitlichen Probleme gänzlich verschwinden, sie sind als Begleitung gedacht und ersetzen natürlich keinen Arztbesuch. Doch hat sich bei $\frac{3}{4}$ meiner Kunden das Wohlbefinden so weit verbessert, dass eine weitere Ernährungsberatung nicht mehr nötig war. Ich kann nur die Infos und Anstöße geben, TUN muss es jeder selbst und in seinem Tempo!

Das ist auch der Grund, warum ich mit www.food4life.at eine **Online-Ernährungsplattform** geschaffen habe. Ich möchte hier möglichst vielen Menschen die Möglichkeit geben, die Ernährungsbasics kostenlos und ohne Druck durch verschiedenste Medien (eBook, eMails, Podcast, Videos) zu erhalten und schrittweise umzusetzen, wenn sie das möchten.

Weiterführende Infos zu speziellen Themen wie Frühstück, Jause, glutenfrei, Bürofood,... biete ich kostengünstig in Online-Videokursen an, die sofort nach Bezahlung verfügbar sind und jederzeit und von überall angesehen werden können. So günstig und einfach kann ich Workshops nicht anbieten, auch der Inhalt ist immer wesentlich reichhaltiger.

Für mich ist das eine nachhaltige und sinnvolle Form der Informationsweitergabe! Natürlich besteht nach Umsetzung der Tipps auch die Möglichkeit, ein persönliches Coaching zu vereinbaren. Gerne unterstütze ich dann weiter, nähere Infos findest du auf meiner Seite unter ‚Mein Angebot‘.

Auch die Idee des Kinderernährungsbuches in Form einer Geschichte, entstand durch die Suche nach nachhaltigeren Formen der Informationsweitergabe, nachdem ich 3 Jahre lang an Wiener Volksschulen Workshops zum Thema gesunder Ernährung abgehalten hatte. Das Thema Ernährung und Gesundheit ist zu wichtig, um es nur von einer Seite zu beleuchten und die moderne Technologie bietet uns jetzt die Möglichkeit, gute Informationen in so vielschichtiger Art und Weise an viele Menschen zu bringen. Das möchte ich mit meiner Plattform nutzen und so meinen Beitrag für mehr Gesundheit auf dieser Welt leisten, das ist mir ein dringendes Bedürfnis!

Ich freue mich daher natürlich, wenn du meine Seite und Projekte deinen Freunden weiter empfiehlst, damit auch sie von den Tipps und Infos profitieren können. 😊

Tipp #1 – beachte deinen Ernährungsstil:

- **iss in Ruhe und genieße die Mahlzeit** – die paar Minuten Zeit müssen sein, ohne Fernseher oder sonstige Ablenkungen.
- **vermeide alle Extreme** - zu viel, zu wenig, zu scharf, zu schnell, zu fett, zu süß, zu salzig,...
- iss **regelmäßige Mahlzeiten** und mindestens eine davon täglich warm
- **mach' Pausen zwischen den Mahlzeiten** – 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 Trockenfrüchte - bereits kleine Mengen der fetthaltigen Kerne wirken sehr sättigend.
- **vermeide Hektik, Stress und Zeitdruck**, häufiges vor dem Bildschirm sitzen, spät schlafen gehen, TV, konzentriertes Lesen bis in die Nachtstunden, hab' stattdessen Spaß an allem, was du tust, genieße dein Leben in jeder Minute, geh' viel raus in die Natur,...

Tipp #2 – verwende qualitativ gute und energiereiche Nahrungsmittel – 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),
- **Obst und Hülsenfrüchte soviel wir gut vertragen**
- **Fleisch, Fisch, Eier in kleineren Mengen** und am besten nur in Bio-Qualität
- **gute, kalt gepresste Öle, sowie Butter und Kokosfett** verwenden, Nüsse und Samen zwischendurch knabbern oder in die Speisen einbauen - Öle und Fette sind wie das Motoröl des Körpers
- Milchprodukte und Getreide nur, wenn sie gut vertragen werden und nicht offensichtlich verschleimen oder Verdauungsprobleme verursachen, wir kommen auch ohne sehr gut aus!
- Industriell stark verarbeitete Lebensmittel meiden: das sind Lebensmittel, die dir nicht gut tun - **denaturierte Nahrungsmittel:**
 - **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!

Tipp #3 - Frühstück & nicht spät abends essen:

Trinke gleich nach dem Aufstehen Wasser!

Wir verlieren in der Nacht Flüssigkeit, die gehört aufgefüllt, damit unser Organismus gut arbeiten kann – ideal ist sogar heißes Wasser!

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

In meinen 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, morgens Warmes zu trinken. Aber gewöhne dich um, iss am Abend weniger oder cancelle ein

paar Mal das Abendessen und du wirst sehen, dass du morgens hungrig bist, wenn du aufwachst. Du wirst sehen, wie gut dir das tut!

Wenn du schon frühstückst, tausche anfangs deinen weißen Toast durch ein Dinkel- oder Roggenvollkornbrot 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.

Meide dabei möglichst den industriellen Weizen! Er enthält leider durch die Züchtung auf viel Ertrag viel zu viel Gluten, das uns allen in diesen Mengen überhaupt nicht gut tut!

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 – gib' entweder mehr Nüsse und Samen dazu oder versuche eine pikante Version mit Eiweiß (Fleisch, Ei, Hülsenfrüchte) und verdauungsfördernden Kräutern und Gewürzen...

...bis du das ideale Frühstück, das bis mittags satt macht, gefunden hast!

***„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.

Tipp #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!!!

Ich weiß, dass das Trinken zu den Mahlzeiten und das Trinken überhaupt eine reine Gewohnheit ist. Wenn unser Körper so richtig durstig ist und wir das merken, dann ist schon ziemlicher Alarm in der Trinkzentrale!

Das Positive an Gewohnheiten ist, dass man sie auch umgewöhnen kann. Dazu müssen wir uns meist ein wenig austricksen. Ich richte mir zB für den Vormittag entweder einen Krug Tee (den ich jeden Tag abwechsele) oder eine große Flasche Wasser her, die ich dann auch trinke während ich arbeite. Dafür trinke ich wirklich zu den Mahlzeiten kaum etwas, manchmal aber sehr gerne ein gutes Glas Wein! ;-)

Wieviel sollte getrunken werden?

Es gibt Empfehlungen von 1 1/2 bis 5 Litern pro Tag. Hier ist es wichtig, auf deinen Körper zu hören. Mir reichen ca. 1 1/2 - 2 Liter zusätzlich zu den Mahlzeiten. Bei den Mahlzeiten wird ja auch immer Flüssigkeit aufgenommen, wenn man an eine Suppe, einen Brei, Salat, ein Risotto oder andere saftige Mahlzeiten denkt.

Was sollte getrunken werden?

...Wasser, verdünnte Säfte oder Tees sind die idealen Flüssigkeitsspender.

Unser Körper besteht zu fast 70% aus Wasser, daher ist für uns Wasser auch lebensnotwendig und das für unseren Körper beste Getränk, das wir trinken können.

Tees unbedingt abwechseln und nicht jeden Tag den gleichen Kräutertee trinken. Jedes Kraut bewirkt etwas, nur heißes Wasser und Maisbartees können in beliebig großer Menge getrunken werden.

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

Tipp #5 - Fabrikszucker, Weißmehl, Schokolade, Süßigkeiten reduzieren

Unser Körper verlangt nach Süße, aber nach der Süße von Karotten, Rüben, sonstigem Wurzelgemüse, Gemüse und in Maßen auch Obst.

Früher hatten die Menschen nur Honig und süße Früchte zu naschen und lebten gesünder als wir heute in unserer Wohlstandsgesellschaft, wo alles im Übermaß vorhanden ist. Zucker & co ist die größte Quelle von Fruchtzucker, der nur von der Leber verstoffwechselt werden kann, was viele Menschen nicht wissen! Die Leber kann diese großen Mengen allerdings nicht schaffen und verfettet! Ich habe zu diesem Thema eine sehr spannende Podcastfolge – **023 Kohlenhydrate aus wissenschaftlicherer Sicht** - aufgenommen, hör' doch bitte dort vorbei, wenn dich dieses Thema näher interessiert!

Aus Sicht der TCM, verlangsamen mit Zucker gesüßte Speisen 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!!! Das sind zirka 110g täglich. Die WHO hat vor kurzem die Empfehlung herausgegeben, dass maximal 6 TL pro Tag verzehrt werden sollten, das sind ca. 24 g Zucker! Alles andere ist einfach zu viel!!!

Am idealsten wäre es, ein paar Tage völlig auf Zucker (auch Fruchtzucker, also auch auf Früchte, Säfte,...) zu verzichten und den Zucker dem Körper einmal zu 'entziehen'. Das ist 2-3 Tage eine ziemliche Herausforderung, aber danach spürst du den Energiegewinn sofort und sehr stark! Es zahlt sich aus! ;-)

Nasch' 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.

Zum Süßen verwende ich eher Honig oder Ahornsirup, fallweise Birkenzucker und braunen Zucker, weil er nach Karamell schmeckt, aber ich reduziere allgemein unseren Zuckerkonsum, wo immer es möglich ist. Denn auch diese natürlichen Süßungsmittel sind in großen Mengen zu süß für unseren Körper und machen Feuchtigkeit, genauso wie Naschereien und Zucker!

Weißes Mehl enthält so gut wie keine Nährstoffe mehr, treibt unseren Blutzuckerspiegel in die Höhe und wirkt auf unseren Organismus wie Zucker!

Tipp #6 - nicht eiskalt essen oder trinken und Milchprodukte reduzieren

Mit eiskalten Nahrungsmitteln sind einerseits die wirklich gekühlten und gefrorenen Lebensmittel gemeint und andererseits die sehr abkühlend wirkenden Nahrungsmittel.

Diese thermische Einteilung der Nahrungsmittel findest du auf der Lebensmittelliste, die ich dir mit dem eBook geschenkt habe. Eine schöne Größe, die auch angenehm zu lesen ist, ist A3! Drucke sie dir aus, du wirst sehen, dass sie dir noch sehr nützlich sein wird!

Ich habe auch ein Webinar zu diesem Thema aufgezeichnet, wo ich die **„Grundlagen der TCM“** erkläre und dabei auch die Thermik der Nahrungsmittel. Du findest es auf meiner Seite www.food4life.at unter mein Angebot!

Doch kurz erklärt... alle Früchte, die am Äquator wachsen (Ananas, Mangos, Kiwis, Bananen,...) wirken thermisch kühlend auf unseren Körper. Sie sollen den Menschen, die dort leben, Abkühlung verschaffen. Auch Lebensmittel, die von Natur aus in unseren Breiten nur im Sommer geerntet werden, 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 du abkühlende Lebensmittel isst, dann nur, wenn du eine starke Mitte hast und auch dann nur morgens oder vormittags, da haben wir die meiste Energie.

Und wieder einmal nicht im Übermaß, also nicht zu viel Rohkost, große Mengen frisch gepresster Säfte und rohes Müsli, Südfrüchte, Fruchtsäfte, Limo, Gurken, Joghurt, Tomaten und Bananen.

Kalte Getränke schwächen in großen Mengen 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! Das kann sich energiemäßig kaum jemand leisten und wenn, dann würde er oder sie es nicht tun! ;-)

Tipp # 7 – Fleisch in Form von Kraftsuppen

Unser Körper braucht Eiweiß, denn das kann er nicht selbst produzieren. Wenn Not am Mann ist und kein Eiweiß aus der Nahrung in Sicht ist, nimmt er es sich aus den Muskeln. Das ist natürlich nicht so ideal für uns. Daher ist es wichtig, dass wir bei jeder Mahlzeit einen kleinen Eiweißanteil dabei haben.

Es gibt wunderbare pflanzliche Eiweißquellen, wie die Hülsenfrüchte Erbsen, Linsen, Bohnen und Kichererbsen sowie Nüsse, Samen und Kerne.

Vom Tier erhalten wir Eier, Fisch und Fleisch.

Fleisch ist für uns grundsätzlich eine tolle Eiweißquelle, weil unser Eiweiß dem der Tiere sehr ähnlich ist.

Vorausgesetzt wir essen **kleine Mengen** davon und diese **in bester Qualität**, also frisches, **hochqualitatives** Fleisch, das

- **direkt** vom Tier stammt (keine Wurstwaren, keinerlei Weiterverarbeitung)
- **nicht verarbeitet** wurde (z.B. gewürzt, geräuchert, etc.)
- von Tieren stammt, denen **kein Kraftfutter** (z.B. Fischmehl), **genmanipuliertes Futter** und **keine Medikamente** (z.B. Antibiotika) gefüttert wurden.

Dies sollte man stets beachten.

Qualitativ **minderwertiges Fleisch** welches man für wenige Euro im Supermarkt bekommt, ist oft mit so vielen Zusätzen versehen, dass dieses eine **negative Wirkung auf unseren Körper haben kann**. Daher empfiehlt sich für Fleischliebhaber der Weg zum Bauer in der Region, der seine Tiere artgerecht füttert und behandelt.

Am bekömmlichsten ist Fleisch in lang gekochte Suppen. Diese sind ein Stärkungsmittel, wenn sie aus Rindfleisch oder Huhn, viel Wurzelgemüse, ev. Bohnen, vielen Gewürzen, Kräutern und einem Stück Ingwer gekocht 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.

Tipp # 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 eine schwache Mitte und die daraus resultierenden Verdauungsprobleme hast, kannst du ihn sehr leicht unterstützen, indem du ihm vorbereitete Nahrung zukommen lässt.

Auf meiner Homepage www.food4life.at findest du auf der Startseite einen Link zu dem Video, wo ich sehr bildhaft erkläre, wie unser Organismus aus Sicht der TCM funktioniert. Das hilft sehr, um zu verstehen, wie du dich selbst optimal unterstützen kannst.

- **ideal sind Suppen aus regionalem und saisonalem Gemüse und Kompotte aus einheimischem Obst** mit Kardamom, Zimt oder Vanille gewürzt.
- **reduziere alles Austrocknende**, wie 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
- **vermeide Brotmahlzeiten**, sie belasten deine Verdauung und damit deine Energiegewinnung!

Brot ist das älteste Fastfood der Menschheit und fördert Wasseransammlungen und Übergewicht! Wenn es nicht anders geht, kannst du eine Misosuppe nachtrinken! Diese bringt wieder ein wenig Schwung in deine Verdauung. Miso ist eine vergorene, würzige Sojabohnenpaste aus Japan. Sie ist ein wenig wie Sauerkraut für unseren Organismus und bringt uns Milchsäurebakterien und zahlreiche andere Stoffe, die besonders auf Magen und Darm günstig wirken. Die bei der Gärung freigesetzten Enzyme regen zusätzlich die Bildung von Magensäften und ganz allgemein die Verdauung an.

Es gibt Miso in Instantform oder als Paste im Bioladen, Reformhaus und in der Bioecke des Supermarktes.

Wichtig ist, dass Miso nicht mit kochendem Wasser zubereitet werden soll. Die Paste oder das Pulver mit ca. 80°C heißem Wasser übergießen, mit Tofu, Schnittlauch und ev. Algen oder Gemüse verfeinern. Ideal auch fürs Büro!

Tipp # 9 - mindestens 1x jährlich ein paar Tage entschlacken!

Unser Körper dient uns unser Leben lang als Zuhause unserer Seele. Er trägt uns durchs Leben, arbeitet für uns und unterstützt uns so gut er kann, er verzeiht uns vieles, doch braucht er manchmal auch Unterstützung und eine Auszeit, die wir ihm unbedingt einräumen sollten.

In der TCM gibt es zwischen den Jahreszeiten immer ein paar Tage, die sogenannten DOJO-Zeiten. Hier wäre es ideal, sich auf die kommende Jahreszeit vorzubereiten und zu entschlacken.

Ich persönlich finde den Jahreszeitenwechsel von kalt auf warm und umgekehrt, also im Frühling und Herbst, ideal für eine Entschlackungskur oder wenigstens ein paar Tage, wo wir unseren Körper entlasten, indem wir Lebensmittel und oder auch Gewohnheiten weglassen, die ihm nicht gut tun!
Frühling und Herbst.

Im Frühling wollen wir die Schlacken und die durch die erwärmenden Nahrungsmittel angesammelte Hitze aus dem Körper bekommen. Ideal dafür ist die Fastenzeit, die neben den religiösen ja auch gesundheitliche Gründe hat!

Im Herbst bereiten wir unseren Körper auf die kommende Klimaabkühlung vor und versuchen die Kälte rechtzeitig aus uns heraus zu bekommen. So ersparen wir uns 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, zB. Koffein, Alkohol oder Zucker nicht ständig entgiften zu müssen!

Viele Menschen fahren Heilfasten, um sich unterstützen zu lassen und in Ruhe Altes loszulassen, manche machen ayurvedische Kuren mit warmen Ölgüssen und Massagen und verbinden es mit Wellness.

Von Kuren, wo gar nichts gegessen und auch nicht einmal Säfte oder basische Suppen getrunken werden, rate ich aus Sicht der TCM ab, weil diese unsere vorgeburtliche Energie, unser Jing, angreifen. Das merkt man daran, dass irgendwann so richtige Glücksgefühle entstehen! Das ist aber die Energie, die es zu bewahren gilt!

Also lieber die Vielfalt der Speisen auf ein Minimum reduzieren, um es dem Organismus zu erleichtern, aber nicht ganz weg lassen! Unser Körper glaubt sonst, es ist Krieg und kennt sich gar nicht mehr aus. Vor allem bunkert er alles, was später wieder kommt, um für die nächsten schlechten Zeiten vorzusorgen!

Tipp # 10 - regelmäßige Bewegung

Ohne Bewegung ist es nicht wirklich möglich fit und gesund zu bleiben, auch wenn man sich noch so gut ernährt.

Besonders gut für uns und unsere Energie ist Bewegung in der Natur, im Grünen. Das Grün entspannt die Leber, unser Stressorgan ganz besonders!

Ich spreche bei regelmäßiger Bewegung jetzt gar nicht von Fitnesscenter, stundenlangen Workouts und Radtouren. Es geht um die Bewegung, die sich auch wunderbar in den Alltag einbauen lässt, wie die Kinder zu Fuß von der Schule abzuholen, 2 Stationen zu Fuß gehen, anstatt die Straßenbahn oder den Bus zu nehmen, Treppen steigen statt Aufzug fahren, zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen gehen und Dinge erledigen ...

Natürlich ist es wunderbar, wenn 2 - 3 x pro Woche laufen, schwimmen, radeln , Yoga oder einfach einen Abendspaziergang möglich ist, doch ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es vor allem mit Kindern nicht immer so leicht geht, wie frau möchte.

Daher auch hier in kleinen Schritten an das Ziel herantasten, aber regelmäßig!

Ich halte es auch für wichtig, dass man eine Bewegungsform findet, die Spaß macht und worauf man sich freuen kann. Wenn man sich ständig zum Laufen gehen quälen muss, wird das nicht zielführend sein.

Es gibt so vieles, wie walken, tanzen, turnen, diverse Yoga-Arten, Tai Chi, Chi Gong, Kung Fu, Karate, Pilates, Cantienica – Training, schwimmen, radeln, Einrad fahren, wandern, Skitouren gehen, Schneeschuh wandern, rudern, Golf, ...

Ich habe mein tägliches ,15-minütiges, auf CD geführtes Cantienica-Training und Bogen schießen für mich entdeckt. Ich peppe es zwischendurch mit Bikram-Yoga und Chi Gong und ,Tratscherl-Walken' mit Freunden auf. Dabei treffe ich Freunde nicht im Kaffeehaus, sondern wir plaudern, während wir eine Runde durch den Wald oder sonst wo spazieren gehen!

Meine große Tochter hat auch vieles ausprobiert und jetzt schwimmen für sich entdeckt. Sie liebt es, diese Bewegung machen zu können, wann ihr danach ist und geht sogar oft in Schullücken am Nachmittag ihre 30 Minuten schwimmen.

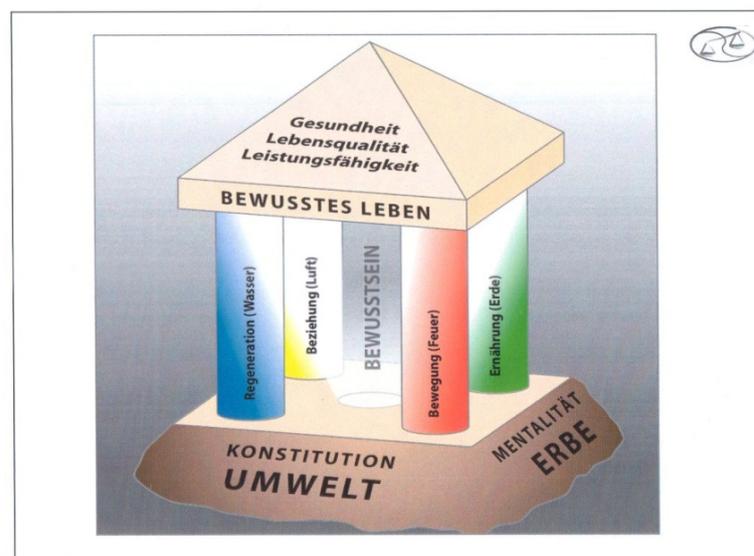
Also egal was man tut, es muss Freude bereiten, das ist das Wichtigste!

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

Ernährung ist enorm wichtig, weil sie unser Treibstoff ist! 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 das Bild 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, 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 gesund bleiben wollen. 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 mein Angebot/ Downloads) herunter und drucke sie aus.

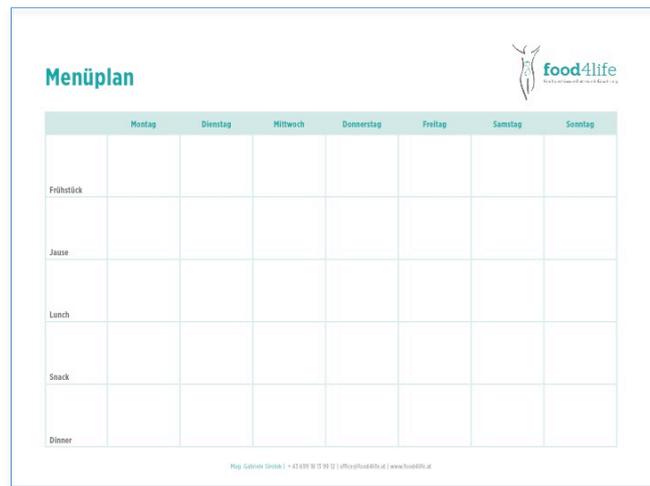
- ✓ Eine gute Unterstützung ist auch die **STOP/GO - Liste**: dafür knickst du ein A4-Blatt der Länge nach und schreibst auf die dadurch entstehende linke Seite alle Gewohnheiten, die du ändern, verbessern, optimieren möchtest!

Auf der rechten Seite schreibst du dann daneben, was deine neue, adaptierte Gewohnheit sein soll. Diese kannst du dann wunderbar anhand der Smiley-Liste umsetzen. Unser Gehirn kann kein Vakuum ertragen, kein leeres Zeitfenster, eine ‚Gewohnheitslücke‘...

Wenn eine ‚schlechte‘ Gewohnheit weg ist, füllt sie unser Kopf unbewusst mit einer anderen auf, die nicht unbedingt für uns optimaler sein muss. Daher ist es wichtig, diese Entscheidung anhand der STOP/GO -Liste bewusst zu treffen.

- ✓ Die **Menüplanungsliste** ist eine tolle Sache, wenn du beginnen möchtest, deine Ernährung, deinen Einkauf,... zu planen. Auch wenn es sehr 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 meine Listen verwenden möchtest, lade sie dir auf www.food4life.at (unter *mein Angebot/ Downloads*) herunter und drucke sie aus. Ich habe jetzt auch ganz neu veränderbare Menüpläne, die du am Computer ausfüllen und danach ausdrucken kannst. Es reicht vorerst ja eine geplante Mahlzeit oder ein Tag, an dem etwas anders gemacht wird als bisher. ;-)



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Jause							
Lunch							
Snack							
Dinner							

Mag. Gabriele Sirotek | +43 699 98 98 12 | office@food4life.at | www.food4life.at

Wenn du Ideen für deine wöchentliche Menüplanung brauchst, dann kann ich dir meine Mitgliederseite www.gesunde-Familien-kochen.com sehr ans Herz legen.

Hier habe ich von Anfang an für jede Jahreszeit einen Menüpläne erstellt und seit März 2017 kommt monatlich ein neuer, zur Saison passender, Wochenplan dazu, den du auch an deine Bedürfnisse anpassen und dann ausdrucken kannst.

Auch findest du da natürlich jede Menge Infos und Tipps rund um gesunde Ernährung und familienfreundliche und erprobte Rezepte, die auch monatlich mehr werden. Wenn dir mein Geschmack entspricht, dann ersparst du dir in Zukunft stundenlanges Suchen von Informationen und Rezepten im Internet und in Kochbüchern. Du schöpfst aus meinem persönlich angesammelten Repertoire.

Du kannst diesen werbefreien Mitgliederbereich natürlich testen – für nur € 1,- im ersten Monat und mit Geld-zurück-Garantie!

Du hast jetzt die Möglichkeit mitzuwachsen und dir so schrittweise den Inhalt zu erarbeiten, anstatt vor eine riesige, oft überfordernde Menge gestellt zu werden.

Für diesen einzigartigen Mitgliederbereich werden wir einen monatlichen Beitrag von ein paar Euros einheben, der mit steigendem Inhalt jährlich für Neueinsteiger mit ansteigt. Wenn Du von Anfang an dabei bist, bleibt dir der günstige Startpreis lebenslang! ;-) Also schau' vorbei und teste uns – das erste Monat für nur € 1,-!!!

gesunde FAMILIENKOCHEN

✓ **Schau' dir meine kostenlosen „food4life“-Webinare an!**

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 (unter *mein Angebot/ kostenlose Webinare*)



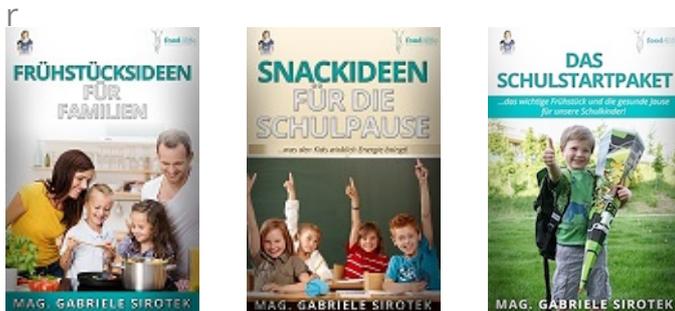
✓ **Lass' dich mit meinen Online - Videos gleich in der Praxis unterstützen!**

Nach einer Umfrage bei meinen Kunden wurde mir klar, dass vor allem der Zeitfaktor heutzutage ein sehr großes Problem darstellt. Es gibt keine Zeitfenster mehr, wo sich ein mehrstündiger Workshop ausgeht, um Neues zu lernen. Ich wollte mit der Zeit gehen und Menschen mithilfe modernster Medien unterstützen.

Daher habe ich die für mich allerwichtigsten Problembereiche – das Frühstück und die Schuljause - herausgegriffen und zu diesen Themen meine ersten Videoserien gemacht. Es gibt einige theoretische Teile und jede Menge Rezepte, die so einfach sind, dass sie gleich mitgekocht

werden können. Auf diese Art kann ich dir Infos und viel mehr Rezepte auf für dich einfache und schnelle Art und Weise und viel günstiger weitergeben, als das bei einem Workshop der Fall wäre. Natürlich fehlt die Live-Situation ein wenig, doch der Vorteil, sich die Videos immer und immer wieder und vor allem wann immer man möchte, ansehen zu können überwiegt sogar hier! Es ist eine sehr tolle und hilfreiche Sache!

„Frühstücksideen für Familien“ und **„Snackideen für die Schulpause“** sind schon erhältlich! **„Das Schulstartpaket“** enthält beide Videoserien zu einem Sonderpreis!



Klicke hier gleich auf die Bilder und erhalte nähere Infos oder auf meiner Homepage www.food4life.at (unter *mein Angebot/ Online-Videos*) Weitere Themen wie **„Babyfood“**, **„Bürofood“** und **„glutenfrei, die ersten Schritte“** sind in Arbeit!

- ✓ Ende Dezember 2016 habe ich einen **Podcast „g’sund iss – natürliche Familienernährung“** gestartet. Das ist wie ein privater Radiosender, wo ich mein ganzes Wissen und Erfahrungen und weiterhin alles an Wissen und AHA-Erlebnissen, das ich mir ständig aneigne spreche und Interviews mit spannenden Menschen mache, die mit Gesundheit zu tun haben oder einfach tolle und gesunde Produkte herstellen! Du findest den Podcast entweder direkt bei iTunes oder auf meiner Seite www.food4life.at (unter *g’sund iss Podcast*) Ich habe auf der Seite auch einen Fragen & Antwort – Katalog und Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Video und pdf-Ausdruck für die Einrichtung von iTunes auf den PC und das iPhone vorbereitet.



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 16.04.2017