



5 Schritte Guide

**Finde deinen Weg
in eine entspannte &
freie Ernährung!**

mit @ernaehrungistliebe

Inhaltsverzeichnis

- 1** Das sind wir!
- 2** Über diesen Guide
- 3** Dein Körper ist ein Wunder
- 5** Tag 1: Check-In mit deiner Ernährung
- 6** Tag 2: Lasse Alles los, was nicht du bist
- 8** Tag 3: Stärke deine Intuition
- 10** Tag 4: Erkenne an, was dir wirklich gut tut
- 11** Tag 5: So geht es weiter!



Das sind wir!



**Wir sind Angelina
& Sophie!**

Es ist so schön, dass du da bist!

Wir sind Angelina (oec. troph.) und Sophie von
Ernährung ist Liebe.

Wir helfen dir dabei, dich mit deiner eigenen Ernährung
wieder rundum frei, glücklich & entspannt zu fühlen.

Über diesen Guide

Dieser kleine **Guide** darf dir als **Wegweiser** und **Inspiration** auf deiner Reise zu **DEINER INDIVIDUELLEN Ernährung** dienen.

Begleitend zu diesem Guide findest du in den kommenden Tage jeweils ein Video, dass dich deiner individuellen Ernährung näher bringt.

Achte darauf, in den kommenden Tagen wirklich **ehrlich mit dir** zu sein und wahrhaftig auf die Signale deines Körpers zu hören.

Du darfst deinem Körper vertrauen.



Tipp: Lege dir für die kommenden Tage gerne ein Journal oder Notizbuch zurecht, um deine Erkenntnisse festzuhalten.

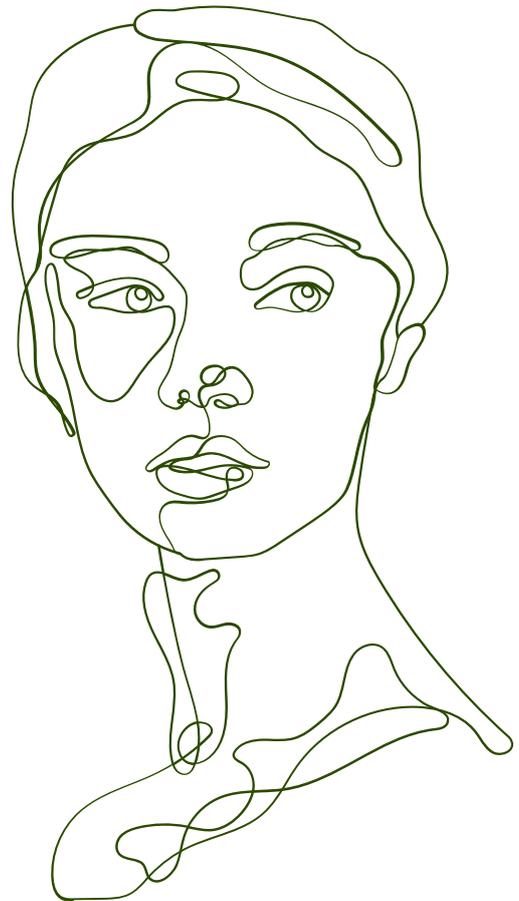
Dein Körper ist ein Wunder

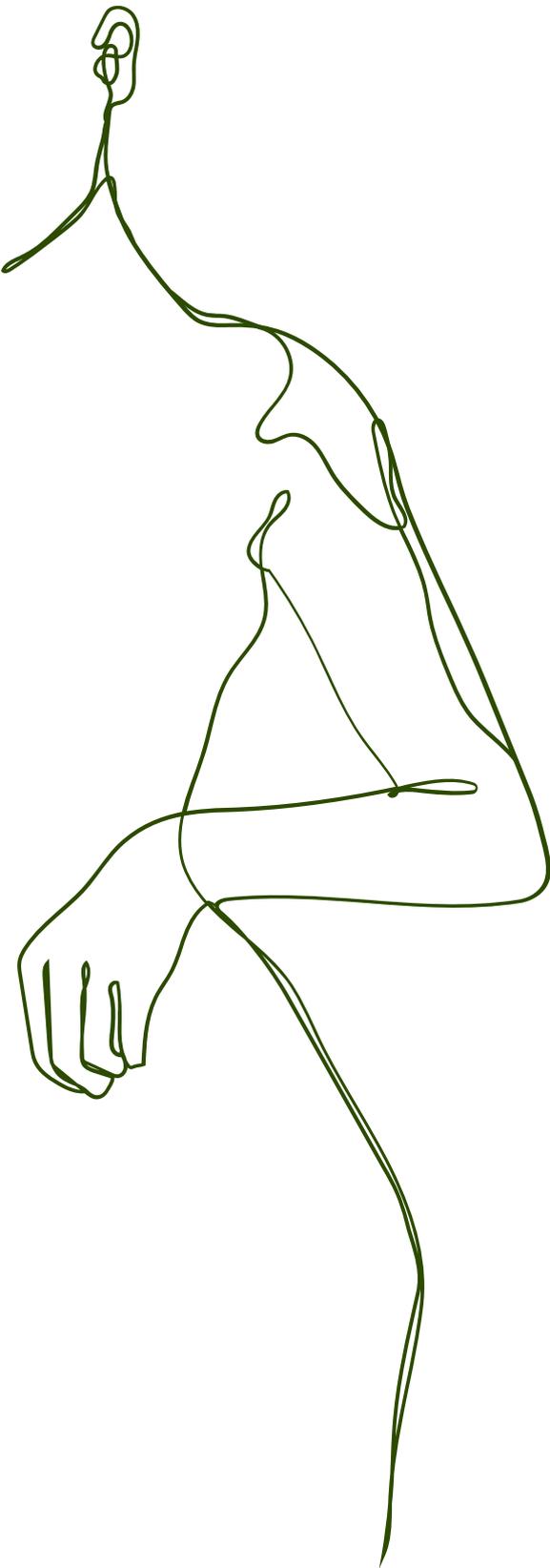
Dein Körper arbeitet jeden Tag für dich, damit du dieses **Geschenk** des Lebens erleben darfst.

Schau in den Spiegel. Diese wunderschönen Augen gibt es nur einmal auf dieser Welt. Dieses strahlende Lächeln hat niemand sonst außer dir. Deine Worte haben deine ganz persönliche Art und Weise.

Du bist einzigartig.

Dein Körper ist einzigartig.
Dein Charakter ist
einzigartig.





Das Zusammenspiel deiner Fähigkeiten ist einzigartig.
Wieso also sollte deine Ernährung nicht einzigartig sein?

Es gibt **unzählige Ernährungsweisen** mit den verschiedensten Regeln.

Die meisten Menschen versuchen mal das eine, mal das andere Konzept, in der Hoffnung irgendwann das passende für sich zu finden.

Doch auf die Idee seine ganz eigenen Regeln zu schreiben, kommen die Wenigsten. Was soll man dann schließlich auf die Frage "Und, wie ernährst du dich?" antworten.

Dabei erachten wir es als den einzig wahrhaftigen Weg im **Einklang mit dir selbst zu leben**, dich von Regeln und Vorschriften zu lösen und zu entdecken, was dir wirklich gut tut.

Tag 1: Check-In mit deiner Ernährung

Als Erstes ist es wichtig, einen Blick auf deine aktuelle Ernährung zu werfen:

Was tut mir bereits gut?

Was tut mir nicht gut?

Welche Essensangewohnheiten orientieren sich im Außen und sind nicht im Einklang mit mir selbst?

Was denke ich, was ich essen "muss"?

Was denke ich, was ich nicht essen "darf"?

Was setzt mich in meiner aktuellen Ernährung unter Druck?

Gebe ich meiner Ernährung einen Namen/ Label?

Wie fühle ich mich damit?

Tag 2: Lasse Alles los, was nicht du bist

Erlaube dir, dich von all dem, was du bisher über Ernährung gelernt hast, **komplett zu lösen** und lerne auf deinen Körper und deine Intuition zu hören.

Das mag verrückt klingen, aber nur, wenn du dich von all den bewusst oder unbewusst auferlegten Regeln freimachst, kommst du wieder in Kontakt mit den wahren ungefilterten Bedürfnissen deines Körpers.

Mag sein, dass du am Anfang Kuchen zum Frühstück essen wirst. DOCH... vertraue hier deinem Körper.

Er wird sich selbst regulieren und wenn du genau hinfühlst, wirst du spüren, wie sich das Bedürfnis nach frischen Lebensmitteln ganz von allein einstellt.

Frage dich:

Habe ich gerade Hunger?

Was würde sich gerade bestmöglich in meinem Körper anfühlen?

Was bringt mir gerade die größtmögliche Freude und Energie?

Was signalisiert mir mein Körper gerade? Was brauche ich wirklich?

Versuche hierbei nicht in "gesund" und "ungesund" zu kategorisieren, sondern folge der Antwort, die in dir aufkommt.

Vertraue deinem Körper, dass er ganz genau weiß, was dir gerade guttun wird.

Tag 3:

Stärke deine Intuition

Wir können zwar wissen und erkennen, was uns gut tut, doch **der wahre Weg der Transformation und Integration führt durch den Körper.**

Unser Körper weiß alles, was wir brauchen. Unser Körper trägt all die Weisheit in sich, die wir zum Leben brauchen.

Insbesondere für uns Frauen ist unsere Unterbauch (dort wo die Gebärmutter sitzt) das Zentrum für Intuition. Übrigens ebenso für unsere Kreativität und Schöpferkraft.

Indem du dich in deinem Körper verankerst und die Verbindung zu deiner sexuellen Energie, deiner Gebärmutter-Energie und deinen Chakren findest, findest du mehr und mehr Zugang zu der inneren Weisheit deines Körpers.

Lege dir sinnliche Musik ein und bewege dich intuitiv, berühre dich selbst, verbinde dich mit deinem tiefen Sein. So erlangst du wahre Verbindung zu deinem Körper und lernst den Signalen deines Körpers zu vertrauen.

Tag 4:

Erkenne an, was dir wirklich gut tut

Nun, da du dir Alles erlaubst und dich mehr und mehr von alten Regeln und Vorschriften löst, spürst du mehr, was deinem Körper wahrhaftig guttut.

Jetzt gilt es dies anzunehmen und nicht wieder in alte Muster zu verfallen.

Erlaube dir, zu DEINER Wahrheit zu stehen. Was für jemanden anderen gesund ist, muss dir nicht auch zwangsläufig guttun.

Erkenne deine eigene Definition von Gesundheit an.

Auch ein Eis, ein Stück Kuchen und die Schokolade sind bewusst genossen gesund, solange sie dich körperlich und seelisch nähren.

Vertraue!

Dir werden im Laufe deines Lebens immer wieder Menschen über den Weg laufen, die sich anders ernähren als du. (Schließlich ist Ernährung individuell!)

Viele werden eine Meinung haben, über das, was du tust. Bleibe jedoch bei dir. Du weißt, was deinem Körper guttut.

Lass dich nicht von "What I eat in a day"-Videos, Diäten oder Trends von deinem eigenen wahrhaftigen Weg abbringen.

Die Weisheit deines Körpers greift tiefer als von außen stammende Ernährungsregeln.

Finde deinen eigenen Weg, sei stolz darauf und gehe ihn mutig und entschlossen.

Tag 5:

So geht es weiter!

Denk immer daran: Du und dein Körper bildet eine starke Einheit.

Dein Körper weiß genau, was dir gut tut.

Ihr seid ein unschlagbares Team. Es wird Menschen geben, die deine Ernährungsweise nicht gut finden. Oder du findest es vielleicht sogar selbst doof, was du isst oder nicht isst. Lerne dich von den Meinungen Anderer abzugrenzen und auch vor deiner eigenen Verurteilung. Du bist nicht deine Gedanken.

Deine Ernährung darf sich rundum gut anfühlen.
Sie darf leicht sein.

Sie darf dich glücklich machen.

Sie darf einfach nur gut schmecken.

Sie darf genauso sein, wie dein Körper es dir in diesem Moment sagt.

Stärke die Verbindung zu deinem Körper und er wird dir immer die richtigen Impulse geben.

Du möchtest noch tiefer eintauchen?



Dann sichere dir einen Termin für ein **1:1 Coaching** mit mir. In unserem Coaching zeige ich dir, wie du wieder komplett ins Fühlen kommst und wie du dich wieder frei und entspannt mit deiner Ernährung fühlen kannst.

Weitere Infos unter:

www.ernaehrungistliebe.de/coaching