

Lektion 6

- ★ Reflektiere Deine aktuelle Ernährung im Lichte der 10 grundlegenden Empfehlungen.
- ? Welche Potenziale siehst Du für kleine, nachhaltige Verbesserungen?

- ? Wie schätzt Du Deine momentane Versorgung z.B. mit Vitaminen und Mineralien ein?

- ★ Schau Dir die Lektion mindestens noch einmal an.

