





## DEINE ZIELE

# Inspirationen für deine Ziele

Um dir ein wenig Inspiration zu geben, hier eine Liste von Dingen, auf die eine Ernährungsumstellung Einfluss haben kann und die viele unserer Leser als Ziele nennen:

- Fettabbau (Körperfettgehalt)
- Muskelaufbau
- Verbesserung des allgemeinen Befindens
- weniger Heißhunger haben
- Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Keine Stimmungsschwankungen mehr
- Schlaf verbessern, keine Nachmittagsmüdigkeit mehr
- reinere Haut bekommen
- Blutwerte verbessern (Zucker, Blutfettwerte, etc.)
- Vermeidung von Symptomen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Linderung von Allergiebeschwerden
- Verbesserung von Autoimmunerkrankungen (Zöliakie, Hashimoto, MS)