



# 9 TYPISCHE ERNÄHRUNGS FALLSTRICKE

---

Vermeide diese Fallstricke und Mythen, denn sie bringen dich langfristig meist nicht zu einer *- ganzheitlich - gesunden - Ernährung*.

1

## AKRIBISCH GESUND

Unsere Nahrung sollte uns nähren - im positiven Sinne. Doch werde nicht zum „Gesundheits-Fanatiker“. Verbissen gesund ist ungesund! :-)

2

## AUF STUDIEN SETZEN

Vegan ist gesünder als „Mischkost“? Doch fleischreiche Steinzeit-Ernährung funktioniert auch? Es gibt für fast alles eine passende Studie. Das wissen auch die Autoren von Ernährungs-Büchern.

3

## EIN DOGMA DRAUS MACHEN!

Identifiziere dich nie mit einer Ernährungsweise. Fühl dich frei und höre auf deinen Körper.

4

## DAS UNBEWUSSTE UNTERSCHÄTZEN

Du greifst zum Kühlschrank, obwohl du es gar nicht willst? Du verstößt immer wieder gegen gute Vorsätze? Bringe die oft unbewussten, psychischen Gründe ans Licht!

5

## GURUS & KONZEPTEN FOLGEN

Willst du das wirklich? Finde lieber genau DEINS heraus! Niemand kennt DICH besser.

---

Wir alle haben viel gemeinsam, doch jeder Mensch ist individuell. Finde deins heraus - Ich nenne das INDIVIDUAL-ERNÄHRUNG.

[https://michaeljansen.de/  
individual-ernaehrung](https://michaeljansen.de/individual-ernaehrung)

---

6

## NICHTS HINTERFRAGEN

Milch ist gesund und Vollkorn-Mehl auf jeden Fall gut für dich? Glaube nicht alles, was da draußen so erzählt wird. Dein Körper wird dir zeigen, was dir gut tut und was nicht. Du musst ihm nur „zuhören“.

---

7

## „GEDANKEN-NAHRUNG“ UNTERSCHÄTZEN

Gedanken erzeugen Emotionen. Und das beeinflusst die „Körper-Chemie“. Viele Beschwerden haben hier ihren Ursprung und nicht in der physischen Nahrung.

---

8

## DIÄTEN & KALORIEN- ZÄHLEN

Der Klassiker. Es sollte sich langsam rumgesprochen haben, dass das nicht nachhaltig ist! :-)

---

9

## DIE SEELE VERGESSEN

Deine Seele isst mit! Essen ist Genuss und Lebensqualität. Nimm dir Zeit, genieße und LASS ES DIR SCHMECKEN.