

## Gustodiät – Essen nach Gusto

Erkenne – lerne was Dein Körper wirklich braucht.

Vergiss was man angeblich darf, soll oder nicht darf und nicht soll.

Wer könnte es besser wissen als Dein Körper, was deine 200 Trillionen Zellen gerade im Moment brauchen.

Also Körper braucht etwas bestimmtes, in bestimmter Menge – aber worin ist das enthalten? Und gerade dieses, worin und ist es greifbar, ist das Thema.

### Bisher ist es vermutlich so gelaufen:

Hunger Unzufriedenheit, du brauchst was! Ja aber was? Schau in den Kühlschrank, die Vorratskammer, nehme da was, esse, stopfe mich voll in der Hoffnung die Unzufriedenheit geht weg. Doch inzwischen bin ich voll und angepampft... und noch immer unzufrieden .... Also geht die Suche weiter... und das essen auch.

Das Ergebnis kannst du dir vorstellen....

### In Zukunft:

Alles durchsuchen, überlegen was ich zubereiten sollte, wenn sich nichts findet, nach Möglichkeit einkaufen gehen.

Doch so lange nichts essen bis das annähernd Richtige gefunden ist.

Ist etwas gefunden, zubereitet, was dem Gusto entspricht, iss so viel du kannst, oder musst.

Es muss immer gut schmecken.

Auch wenn ´s unmäßig erscheint oder die du nächste Malzeiten dasselbe wiederholst.

### **Beispiel:**

In eine Familie wurde erstmalig Rollgerste eingeführt. Die 3 Jährige verlangte die nächsten 3 Malzeiten immer wieder nach Rollgerste – die Ihr auch gekocht worden sind – dann war es vorbei. Unsere Körper zeigen uns was wir brauchen – unsere unbewusste Körperintelligenz. Mit ihr gilt es zu lernen zu kommunizieren und Ihr zu vertrauen.

So vermeidet man ein Zuviel am Falschen und die Folge, ich esse weniger und nehme nicht nur nicht zu, sondern sogar ab.