

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Home (<http://neonway.de/>) / Blog (<http://neonway.de/category/blog/>) / Ernährung und Gesundheit



DIE GRUNDLAGE DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG



Text vorlesen lassen.

Die richtige Ernährung ist die Ernährung, die dem Menschen Maximum Vergnügen und Maximum Komfort bringt.

Wenn man über Diät und über Bilanz spricht und dabei erklärt, wie viel Eiweiß Fett, Kohlenhydrat bei Einnahme des Essens gebraucht werden, so verschwindet das Vergnügen. Besser ist es die eigene innere Stimme zu hören. Man kann als Beispiel ein kleines Kind nehmen, das sich zur natürlichen Einnahme des Essens verhält, es isst was ihm gefällt, oder isst es nicht. Dadurch, dass die Erwachsenen sich in das Prozess einmischen, wird die natürliche Einnahme des Essens verletzt. In der Zukunft bring es uns dazu, dass wir nicht das essen, was wir wollen und wir hören schon nicht mehr unsere innere Stimme.

DIE INNERE WAHRNEHMUNG.

Bei der Erwachsenen ist die Wahrnehmung schon verletzt und sehr entstellt zum natürlichen Gebrauch der Nahrung. Manchmal leitet den Erwachsenen die Information, über die er in diesem oder jenem Buch oder in der Zeitschrift gelesen hat. Er lässt sich beeinflussen und meint das es richtig ist. Früher in alten Zeiten hatten die Leute keine Produkte mit so viel

Fett und Kohlenhydrat wie in unserer Zeit. In unserer Zeit hat sich das Regime der Nahrung des Menschen verändert. Sogar bei den kleinen Kindern, die Bonbons gerne Essen, die Kohlenhydrat enthalten, und Koffein gebrauchen verändert sich schnell die natürliche Wahrnehmung und dabei entsteht die Abhängigkeit von einigen hoch raffinierten Kohlenhydraten, die sich schnell einsaugen lassen und die Veränderung der Glukose im Blut steigt somit dramatisch, und ein Einfluss auf die Stimmung des Menschen hat.

Darum ist der Effekt solcher Produkte für die Kinder und sogar für die Erwachsene dem Psycho-Stimulator gleich.

DIE ABHÄNGIGKEITEN VON VERKAUFTEN PRODUKTEN.

Viele Produkte, die man in Geschäften verkauft rufen Abhängigkeit und Anbinden bei den Leuten hervor. Es ist notwendig sein Bewusstsein richtig zu entwickeln. Man muss verstehen, dass der Verkauf jetzt nur die kommerziellen Verfolgt und keine Rücksicht auf die Gesundheit des Menschen nimmt.

Viele Produkte haben verschiedene Geschmackeränzungen und angenehmen Geruch, damit man sie schneller verkaufen kann. Wenn wir für unsere Nächsten, oder sich selbst sorgen, werden wir unsere Geschmackgewohnheiten, Wünsche und Abhängigkeiten entwickeln.

Es ist leicht einen Irrtum begehen, weil die Leute selbst solche Stimulatoren und Stärker des Geschmacks erfunden haben, die den natürlichen Geschmack unterdrücken.

Der einige Weg, der zur Entwicklung der richtigen Nahrung führt ist nicht die Beschränkung im Essen. Das ist in Entwicklung der Selbstempfindung, um richtig das Essen nach dem Geschmack, nach der Farbe und dem Geruch zu wählen.

Text als PDF herunterladen.

Teilen:



(<http://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://neonway.de/ernahrungundgesundheit/>)



(<http://twitter.com/share?url=http://neonway.de/ernahrungundgesundheit/&text=Ern%C3%A4hrung+und+Gesundheit>)



(<https://plus.google.com/share?url=http://neonway.de/ernahrungundgesundheit/>)



(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=http://neonway.de/ernahrungundgesundheit/&title=Ern%C3%A4hrung+und+Gesundheit>)



(<http://www.digg.com/submit?url=http://neonway.de/ernahrungundgesundheit/>)



(https://www.xing.com/spi/shares/new?sc_p=xing-share&url=http://neonway.de/ernahrungundgesundheit/&title=Ern%C3%A4hrung+und+Gesundheit)



(mailto:?)

Subject=Ernährung%20und%20Gesundheit&Body=Ich%20denke%20könnte%20für%20dich%20interessant%20sein:%20http://neonway.de/ernahrungundgesundheit/)

No Comments Yet.

LEAVE A COMMENT

Name*

E-mail*

Website

Comment

SEND



[\(http://neonway.de/\)](http://neonway.de/)

COPYRIGHT

© 2015. Alle Rechte vorbehalten
[Privacy policy](#)

FOLLOW US

 (<http://www.facebook.com/neonwayapps>)

 (<http://www.twitter.com/NeonwayApps>)

 (<http://www.linkedin.com/pub/neonway-a>)

 (https://www.youtube.com/channel/UC-Rl-sub_confirmation=1)

 (<https://www.pinterest.com/neonwayapps>)