

# Optimiere deine Ernährung!



6

## Gesundheit kein Zufall

Wissenschaftliche Erkenntnisse lassen immer mehr Menschen ihre Ernährungsweise überdenken. Welche Ernährung verbessert meine Lebensqualität? Wie wirken sich meine Entscheidungen

auf die Umwelt aus? Eine pflanzenbasierte Ernährung kann sich sehr positiv auf deine seelische und körperliche Gesundheit auswirken und ist außerdem umweltschonender. Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst und Gemüse sind hier die hauptsächlichen Kalorienlieferanten. Naturbelassen und wenig verarbeitet, sind diese Nahrungsmittel reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären

Pflanzenstoffen. Hülsenfrüchte und Nüsse sind ausgezeichnete pflanzliche Eiweißlieferanten. Eier und Milch sollten höchstens in geringen Mengen verzehrt werden. Genieße die Farb- und Geschmacksvielfalt pflanzlicher Nahrungsmittel! ♥

Du kannst  
heute damit  
beginnen!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



FREIKIRCHE DER  
SIEBENTEN TAGS-ADVENTISTEN

150  
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Valérie Dufour

Abteilungsleiterin für  
Gesundheitsdienste - EUD  
Bern, Schweiz