

- Milchprodukte, die Milch machts (Milch, Käse, Joghurt usw.)?
- Fleisch und Wurstwaren? Kraft ohne Ende.
- Pommes Frites? Isst jeder im Restaurant. Es schmeckt, dazu ein Schnitzel.
- Eier mit allen wichtigen Nährstoffen?
- Fisch, vor allem der gesunde Lachs mit seinen wenigen Omega-3-Fettsäuren?
- Insekten, Käfer und Co? Voller Eiweiss.
- Teigwaren aller Art? Macht satt.
- Die Hülsenfrüchte? Sind ein Muss.
- Fast Food? Alles in grossen Mengen und in den Mund gestopft.
- Fertiggerichte? Strotzen vor Nährstoffen.
- Süssigkeit aller Art? Ist gesund für das Gehirn.
- Nahrungsergänzungsmittel, die Ihr Leben retten?
- Die etwa 1'000 Diäten, die so schlank machen?
- Heilpilze und Heilkräuter? Wie zubereitet?
- Frische Früchte?
- Frischer Salat?
- Frisches Gemüse oder doch besser gekocht?
- Oder noch besser Früchte und Gemüse in Kapseln? So können Sie 100 Gemüsesorten auf einmal Ihrem Körper zuführen. Da freut er sich aber.
- Sauerstoff? Ui kann man gar nicht im Laden kaufen.

Ein kleiner Hinweis, ohne Sauerstoff können wir noch etwa 5 Minuten leben. Ohne Lebensmittel können wir ein paar Wochen leben. Ohne Flüssigkeit nur 3 Tage.

Denken Sie mal darüber nach...