

# **Was sollen wir essen?**

Zu kaum einem Thema gibt es so viele und so widersprüchliche Meinungen wie zum Thema "Ernährung."

Am wichtigsten ist es daher, auf die Signale des Körpers zu achten und verschiedene Ernährungskonzepte auszuprobieren, um herauszufinden was für einen selbst am besten ist. Eine Ernährungsweise die für Person A gut ist, kann für Person B sehr schlecht sein. Daher sollte man sich informieren und ausprobieren, was einem selbst gut tut.