

The page features a central dark green watercolor splash with the title 'HIGHER SELF ERNÄHRUNG' in white serif font. Light green leaf illustrations are scattered around the splash and at the bottom right.

HIGHER SELF ERNÄHRUNG

Vermeide

SCHNELLES ESSEN ZWISCHENDURCH IM STEHEN
GIER BEIM ESSEN

SCHLECHTE GESELLSCHAFT

EINE NEGATIVE ATMOSPHÄRE

TOTE NAHRUNG WIE FLEISCH, WURST

REIZ- UND SUCHTMITTEL WIE ALKOHOL

ALTES, CHEMISCH BEHANDELTES ESSEN

HOCH VERARBEITETES ESSEN

The background features a dark green watercolor splash in the upper center, with light green leaf illustrations on the left and right sides. The text is centered within the splash.

HIGHER SELF ERNÄHRUNG

Empfehlung

FRISCHE LIEBEVOLL ZUBEREITETE NAHRUNG
IN SCHÖNER ATMOSPHERE

ISS MASSVOLL, ÜBERLADE DEN MAGEN NICHT
IM VOLLEN KORN STECKT REINE ENERGIE

GEMÜSE UND FRÜCHTE SIND GESCHENKE DER
NATUR MIT POSITIVER ENERGIE

HÜLSENFRÜCHTE SIND ENERGIELIEFRANTEN
MIT POSITIVEN "SECOND MEAL EFFECT" FÜR
DEN BLUTZUCKERSPIEGEL

ISS WEDER ZU HEISS, ZU KALT, ZU NASS ODER
ZU TROCKEN

ISS LANGSAM UND MIT ALLEN SINNEN

HÖRE AUF DEINEN KÖRPER