

# Ernährungsaufbau

Tag	Samstag 02. November	Sonntag 03. November	Montag 04. November	Dienstag 05. November	Mittwoch 06. November	Donnerstag 07. November	Freitag 08. November
Ernährung	<p>Wir empfehlen weiterhin eine flüssig gekaute, frische pflanzliche vollwertige, rohköstliche Ernährung. (Aber auch pflanzliche, gut gekaute Kochkost oder Suppen sind möglich, falls gewünscht.)</p> <p>Verzichte am besten noch auf Salz.</p>			<p>Wir empfehlen Dir, Dich weiterhin pflanzlich-vollwertig im Sinne von Peace Food zu ernähren.</p> <p>Dies ist auch der perfekte Zeitpunkt Kurzzeitfasten in Dein Leben zu integrieren. Iss also möglichst nur noch in einem Zeitfenster von 6-8 Stunden.</p> <p><a href="#">Hier findest Du Rezepte.</a></p>			
Live-Schaltung			21:00 Uhr			21:00 Uhr	