

Protokoll für Ernährung, Bewegung und Erholung zum Buch



Gabi Ganser

Lebensessenzen

Atmen, essen, sich bewegen und die Vögel pfeifen lassen

Ein Ratgeber

1. Auflage 2018

224 Seiten

über 50 Abbildungen

Softcover, 17 x 24 cm

ISBN 978-3-943324-63-1

€ 49,95

Das Ausfüllen des Protokolls soll Ihnen dabei helfen, sich Ihres Ernährungs-, Bewegungs- und Erholungsverhaltens bewusst zu werden und mögliche Schieflagen aufzuspüren. Nehmen Sie dazu das Buch „Lebensessenzen“ zur Hand und informieren Sie sich über die Besonderheiten der Organ-Funktionskreise und ihre Aktiv- und Ruhephasen. Vielleicht essen Sie nicht falsch, sondern nur zur falschen Uhrzeit? Vielleicht tut Ihnen Sport deshalb nicht gut, weil er zu einer Zeit erfolgt, wenn Sie Ihrem Körper mehr Ruhe gönnen sollten? Stehen die „Belastungen“ (wie Sport, aber auch andere Umgebungsreize) in einem ausgewogenen Verhältnis zu Ihren lohnenden Pausen?

- Bitte drucken Sie die Vorlage des Protokolls auf der nächsten Seite 4x aus (4 Protokolltage, pro Tag 1 Blatt).
- Bitte wählen Sie vier repräsentative Tage während einer Woche für die Protokollführung aus. Diese vier Tage sollten Ihren gewöhnlichen Alltag widerspiegeln: also mindestens 2–3 Arbeitstage, 1–2 Wochenendtage.
- Notieren Sie nun handschriftlich in den jeweiligen Spalten von morgens bis abends jede Nahrungsaufnahme, jedes „sich Bewegen“ (Sport und alle Alltagsbewegungen wie z.B. Treppensteigen, Fußwege etc.) und jede lohnende Pause wie z.B. „fünf Minuten an der frischen Luft durchatmen“, Gedanken schweifen lassen oder einfach bei offenem Fenster „Tagträumen“, Meditieren, Qi Gong, Kaffeepause etc.

Reflektieren Sie, ob Ihr Ernährungs-/Bewegungs- und Erholungsverhalten Ihrem persönlichen Bedarf und den Aktiv- und Ruhephasen der Organuhr entspricht. Informationen und Tipps zu Ernährung, Bewegung und lohnender Pause finden Sie im Buch „Lebensessenzen“.

Bei Fragen und/oder gravierenderen Problemen konsultieren Sie bitte einen Arzt oder Ernährungsberater.

Protokoll für Ernährung, Bewegung und Erholung

Wochentag/Datum: _____



Uhrzeit	Ernährung: Essen & Trinken	Bewegung: Alltagsbewegung und Sport	Erholung/lohnende Pause	Aktivphase	Ruhephase
☾ 3–5 Uhr				FK Lunge	FK Blase
☾ 5–7 Uhr				FK Dickdarm	FK Niere
☀ 7–9 Uhr				FK Magen	FK Perikard
☀ 9–11 Uhr				FK Milz	FK Dreifach-Erwärmer
☀ 11–13 Uhr				FK Herz	FK Gallenblase
☀ 13–15 Uhr				FK Dünndarm	FK Leber
☀ 15–17 Uhr				FK Blase	FK Lunge
☀ 17–19 Uhr				FK Niere	FK Dickdarm
☾ 19–21 Uhr				FK Perikard	FK Magen
☾ 21–23 Uhr				FK Dreifach-Erwärmer	FK Milz
☾ 23–1 Uhr				FK Gallenblase	FK Herz
☾ 1–3 Uhr				FK Leber	FK Dünndarm