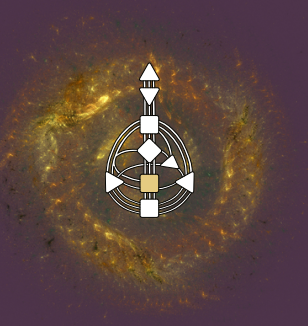
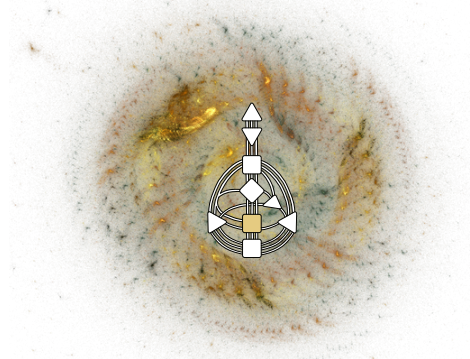




HUMAN DESIGN ERNÄHRUNGSASPEKTE



Ernährungshinweise im Human Design Chart



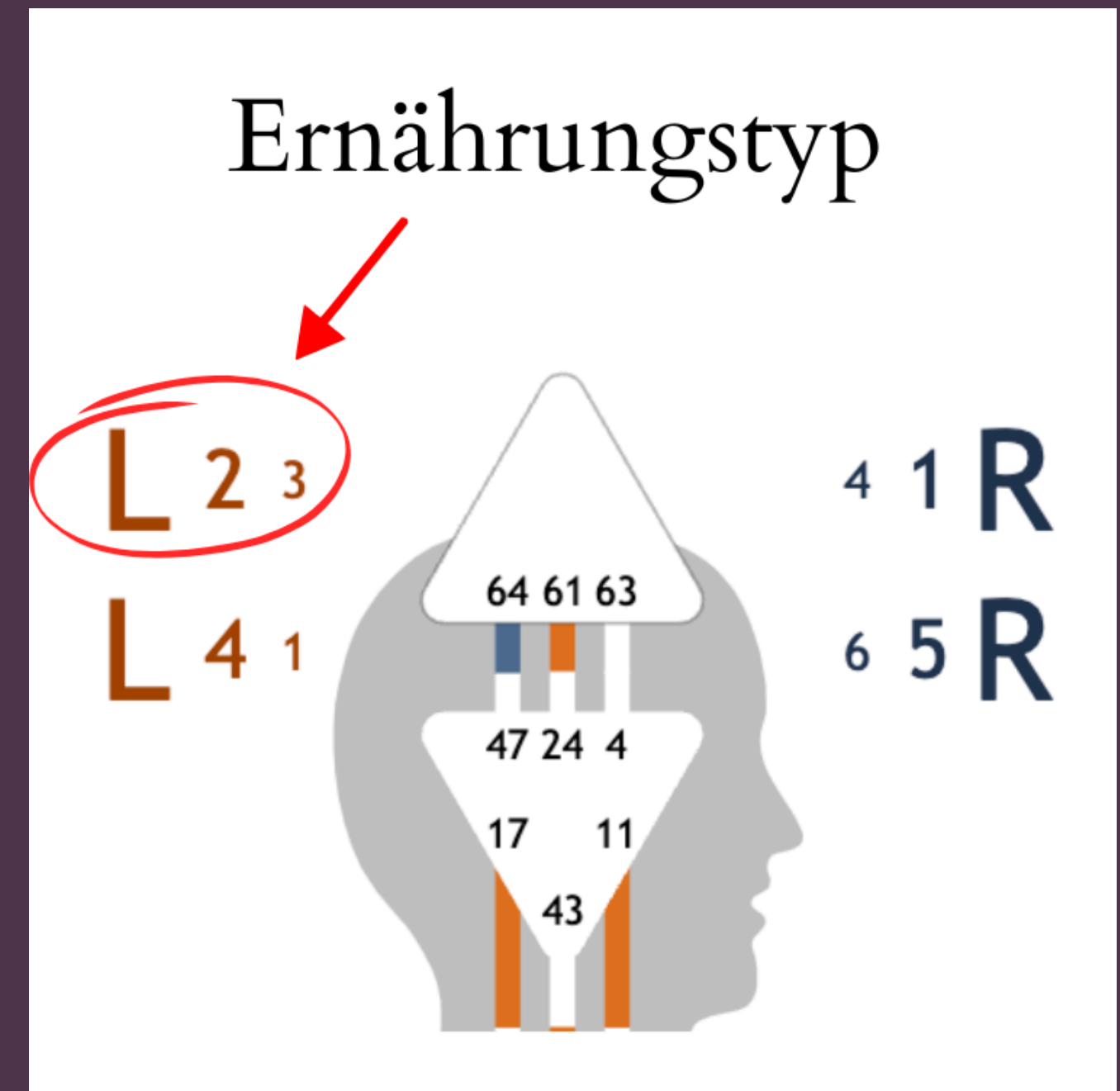
Kognitionsausrichtung Ernährung:

links:

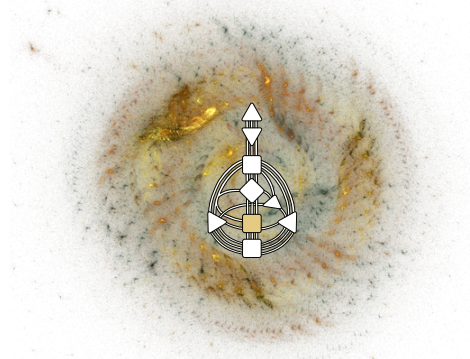
- Frühstück sinnvoll, morgens mental wach
- vor der Arbeit/Aktivität etwas essen
- Viel essen beim Verarbeiten von Informationen (Gehirnfutter)

rechts:

- Morgens langsam starten, mental erst einmal wach werden
- später etwas essen, Frühstück darf weggelassen werden
- Weniger essen beim Verarbeiten von Informationen (Gehirnleere)



Ernährungshinweise im Human Design Chart



Energietypen Ernährung:

sakral definiert:

- Generator & MG
- immer Energie zum Verdauen -> größere Portionen
- Zucker, Alkohol & Co können stabiler verdaut werden
- Je mehr Motorzentren definiert, desto mehr Brennstoff/Nahrung benötigt der Körper

sakral undefiniert/offen:

- Manifestor, Projektor, Reflektor
- nur manchmal Energie zum Verdauen -> kleinere Portionen
- Zucker, Alkohol, Gluten, Koffein schwieriger, eher meiden!
- Je mehr Motorzentren definiert, desto besser können mittlere & große Portionen verdaut werden

Energietypen special:

- Manifestor --> Keine Essensstruktur, der Lust auf Essen folgen & flexibel bleiben
- Projektor --> Sensible Empfindung für Lebensmittel, Gluten & Alkohol besonders schwächend für Ausstrahlung & Körper
- Reflektor --> Empfindliche Wahrnehmung fürs Lebensmittel, Empfehlung 1x täglich alleine essen um Körper & Essen zu spüren
- Generator & MG --> Richtige Lebensmittel fürs Sakral zum Verbrennen; je weniger gegessen wird, desto mehr ist Gewichtszunahme