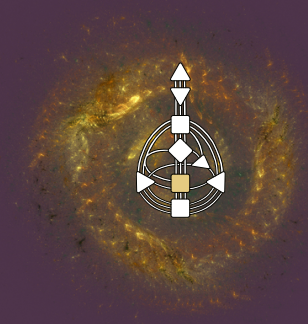
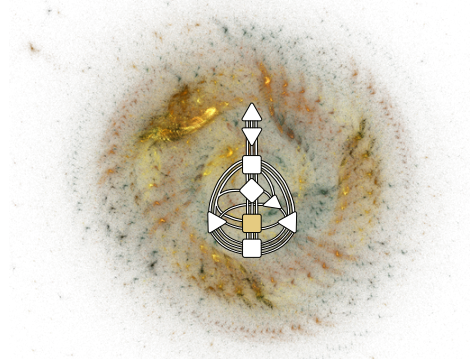




HUMAN DESIGN ERNÄHRUNGSTYPEN

Die 12 Ernährungstypen im Human Design

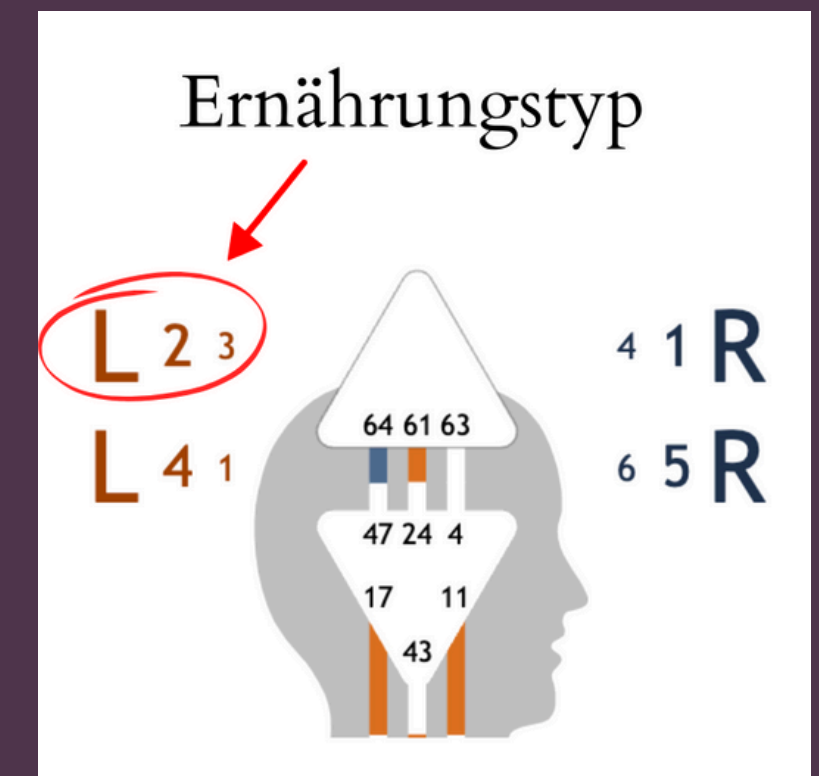


Bedeutung:

- Ernährungstyp bedeutet, dass es eine bestimmte Frequenz der Nahrung oder eine bestimmte Umgebung braucht, um die eigene Gesundheit zu erhalten.

Die 6 Farben der Ernährung/12 Ernährungstypen sind:

1	{ 1. Appetit voll/leer L		3	{ 5. Warm Esser L		5	{ 9. Laut Esser L	
	{ 2. Appetit konstant R			{ 6. Kalt Esser R			{ 10. Leise Esser R	
2	{ 3. Gourmet offen L		4	{ 7. Ruhiger Esser L		6	{ 11. Tag Esser L	
	{ 4. Gourmet geschlossen R			{ 8. Belebender Esser R			{ 12. Nacht Esser R	



Bedeutung der 6 Töne der Ernährung:

1. Geruch	2. Geschmack	3. Visuell außen	4. Visuell innen	5. Gefühl	6. Berührung
aktiv /M	aktiv /M	aktiv /V	passiv/V	passiv/E	passiv/E

Ernährung



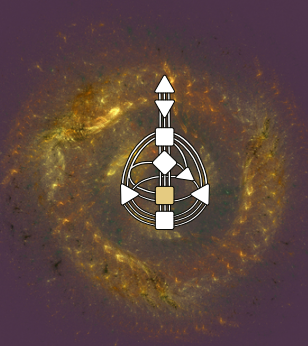
Ernährungs
typen

6 Farben der Ernährung:

- 1 Appetit
- 2 Geschmack
- 3 Durst
- 4 Berührung
- 5 Klang
- 6 Licht

→ Links o. Rechts Variante
= 12 Ernährungstypen

Übersicht



Ernährungstypen 1- 6

Thema: Was & Wie gegessen wird



Farbe 1 Appetit/Überleben

Nahrung haben/stabil
Trennkost, pflanzlich

L1: nacheinander aufessen
R1: wechseln, nicht im Mund mischen



Farbe 2 Geschmack/Gourmet

Nahrung selektieren
Richtige Nahrung finden

L2: offen, experimentiert
R2: geschlossen, kritisch



Farbe 3 Durst/Verarbeiter

Nahrung manipulieren
kochen & verändern

L3: Warmesser
R3: Kaltesser

1 & 2

3 & 4

5 & 6

Ernährung



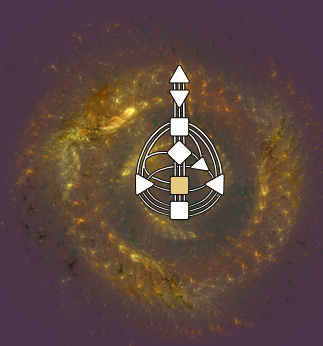
Ernährungs
typen

6 Farben der Ernährung:

- 1 Appetit
- 2 Geschmack
- 3 Durst
- 4 Berührung
- 5 Klang
- 6 Licht

-> Links o. Rechts Variante
= 12 Ernährungstypen

Übersicht



Ernährungstypen 7-12

Thema: Umgebung, was von außen einwirkt



Farbe 4 Berührung-Stimulation

Emotionale Umgebung
Schwingungsfrequenz des Körpers

L4: Ruhe, alleine essen, e-innen
R4: Belebung, zusammen essen, e-außen



Farbe 5 Klang-Stimulation

Geräusche Umgebung
Verändert Nahrungsfrequenz

L5: laut, Musik, Hörspiel
R5: leise, Kopfhörer, nur Naturgeräusche



Farbe 6 Lichtfrequenz-Stimulation

Strahlen-Frequenz beeinflusst
die Verdauungsenergie

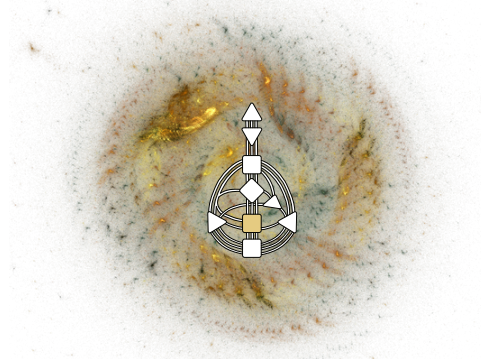
L6: Tag-Esser
R6: Nacht-Esser

7 & 8

9 & 10

11 & 12

Die 6 Töne der Ernährungstypen



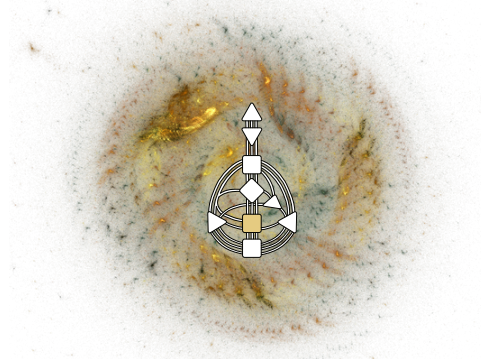
1. Ton: Geruch

- Der Geruchssinn gibt die Entscheidung, was gegessen wird.
- Wie riecht das Essen? Wie riechen die Lebensmittel? Was nicht gut riecht, soll nicht gegessen werden.
- Verfälscht sich der Geruchssinn, Abstumpfung oder wird abgelenkt, schadet es der Gesundheit.
- Der natürliche/ursprüngliche Geruchssinn zeigt den Weg der Gesundheit.

2. Ton: Geschmack

- Der Geschmackssinn gibt die Entscheidung, was gegessen wird.
- Wie schmeckt das Essen/Lebensmittel? Was nicht schmeckt, bitte ausspucken. Geschmacklich ausprobieren.
- Geschmacksknospen rein halten, Geschmacksverstärker (Zucker, Salz, Glutamat etc.) verfälschen & schaden.
- Der natürliche/ursprüngliche Geschmackssinn zeigt den Weg der Gesundheit.

Die 6 Töne der Ernährungstypen



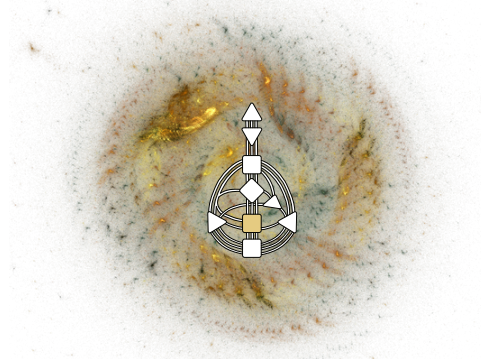
3. Ton: Visuell/Sehen im Außen

- Der visuelle Blick/das Sehen in der Umgebung gibt die Entscheidung, was gegessen wird.
- Wie sieht das Essen aus? Sieht es gesund, genußvoll & appetitlich aus?
- Was nicht gut aussieht, soll nicht gegessen werden.
- Das Visuelle zeigt den Weg der Gesundheit.

4. Ton: Visuell/Sehen im Innen

- Das Sehen/Wahrnehmen/Verarbeiten im Inneren gibt die Entscheidung, was gegessen wird.
- Wie wird das Essen/Gegessene im Körper wahrgenommen? Augen zwischendurch schließen und spüren.
- Was visuell nicht gut verarbeitet werden kann, sollte nicht mehr gegessen werden.
- Das visuell Verarbeitete zeigt den Weg der Gesundheit.

Die 6 Töne der Ernährungstypen



5. Ton: Fühlen

- Das Fühlen der Energie der Lebensmittel gibt die Entscheidung, was gegessen wird.
- Wie fühlt sich das Essen im Körper an? Unterstützt das Gegessene die eigene Energie?
- Was sich energetisch nicht gut anfühlt, soll nicht gegessen werden.
- Gefühle zeigen den Weg der Gesundheit.

6. Ton: Berührung/Tastsinn

- Das Anfassen/Berühren der Lebensmittel gibt die Entscheidung, was gegessen wird.
- Wie wird das Essen bei Berührung wahrgenommen? Fingerfood -> mit Händen essen
- Was sich vom Anfassen nicht gut anfühlt, sollte nicht gegessen werden.
- Selber kochen und anfassen zeigt den Weg der Gesundheit.