SELBST-TEST FÜR MEHR KLARHEIT

VEGANISMUS FÜR FRISCHLINGE

IN 5 SCHRITTEN VEGANISMUS VERSTEHEN UND STARTEN

WWW.MINZE-UND-BLATT.DE

Die wichtigsten Punkte im Überblick

1 *Frag dich, ob und warum du wirklich vegan leben willst.*

2 *Setze dir realistische Ziele.*

3 *Fange an deine Ernährung umzustellen.*

4 *Gewöhne dich daran, neue Nahrungsmittel auszuprobieren.*

5 *Bleibe dran.*

Schritt 1

Frag dich, ob und warum du wirklich vegan leben willst.

Bist du zufrieden mit dir und deinem Leben?
Wenn nein, woran könnte das liegen?

Warum möchtest du gerne vegan leben?

Welche Vorteile erhoffst du dir von einer veganen Ernährung?
(gesünder leben, mehr Energie...)

Schritt 2

Setze dir realistische Ziele.

Wie stellst du dir dein Leben als Veganer/in vor?

Wie möchtest du dein weiteres Leben verbringen?

Was bist du bereit zu ändern? (Einstellung, Werte...)

Schritt 3

Fange an deine Ernährung umzustellen.

Wie gut kennst du dich mit veganer Ernährung bereits aus?

Wie kommst du an fehlende Informationen? (Bücher, Videos...)

Wo möchtest du anfangen? Wie möchtest du vorgehen?

Tipp: Einsteiger Handbuch "Vegan für Frischlinge" auf Minze und Blatt

Schritt 4

Gewöhne dich daran, offen für Neues zu sein.

Was hast du immer schon gerne gegessen?

Kannst du dir vorstellen darauf zu verzichten? Wenn nein, warum nicht?

Bist du bereit dir bisher unbekannte Lebensmittel und Produkte auszuprobieren?

Schritt 5

Bleibe dran.

Welche Schritte hast du schon gemacht? Welche waren einfach, welche eher schwer?

Welche Schwierigkeiten hast du bereits bewältigt? Auf welche Ergebnisse kannst du stolz sein?

Wie wirst du dich belohnen für deine Fortschritte?

Fazit

Nach der Beantwortung der Fragen weißt du jetzt genau, wo du stehst. Bist du bereit für deinen neuen Lifestyle? Hier ist Platz für deine Ideen und Gedanken.

Danke

Alles Liebe Sandra

VEGANE ERNÄHRUNGSBERATERIN
GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT
ecodemy

Mehr über vegane Ernährung, den veganen Lebenssil und Rezepte findest du hier:

@minzeundblatt

"Vegan für Frischlinge"

www.minze-und-blatt.de

kontakt@minze-und-blatt.de