Meine Ayurveda-Challenge

Leichtes Abendessen/Suppe	Hauptmahlzeit am Mittag	Warm frühstücken	In ruhiger Atmosphäre essen
Regelmäßig essen	(Warmes) Wasser am Morgen	1 neues Rezept kochen	Hauptmahlzeit am Mittag
In ruhiger Atmosphäre essen	4 Stunden Pause	Leichtes Abendessen/Suppe	(Warmes) Wasser am Morgen
(Warmes) Wasser am Morgen	Regelmäßig essen	Warm frühstücken	4 Stunden Pause

© Ulrike Dreier