

7-Tage Präbiotische Smoothie-Mini-Challenge

Sanft starten · Darm unterstützen · Verträglichkeit beobachten.

Seite 1 nutzt du täglich (1-2 Minuten). Seite 2 füllst du nach 7 Tagen aus.

🕒 1 Smoothie/Tag

🎯 Ziel: Muster erkennen

🧠 1 Stichwort/Tag

📌 So nutzt du die Challenge

Du musst nicht "perfekt" sein. Wähle pro Tag **einen** Smoothie und beobachte, wie dein Körper reagiert.

1. **Wähle 1 Smoothie** (aus dem passenden Artikel).
2. **Sehr fein mixen** (Konsistenz hilft der Verträglichkeit).
3. **Langsam trinken** (nicht runterkippen).
4. **1 Stichwort notieren** (Bauch, Energie, Haut).

💡 **Quick-Start:** Starte lieber klein (Portion/Intensität) und steigere langsam. Schon 1-2 Beobachtungen pro Tag reichen völlig aus.

🟢 Welcher Smoothie passt heute?

Wähle nach Bauchgefühl (du musst nicht jeden Tag "maximal viele" Ballaststoffe nehmen):

Sanfter Start · Bauch beruhigen · Mehr Ballaststoffe · Haut & Glow

⚡ 3 Regeln für gute Verträglichkeit

- **Langsam steigern:** lieber klein starten.
- **Sehr fein mixen:** je feiner, desto bekömmlicher.
- **Langsam trinken:** bewusst & in Ruhe.

⚠️ Häufige Fehler vermeiden

- Zu viele neue Zutaten auf einmal.
- Sehr große Portionen am Anfang.
- Ungeduldig wechseln statt 1-2 Tage testen.
- Smoothies als Mahlzeitenersatz "erzwingen".

Hinweis: Präbiotische Lebensmittel können individuell unterschiedlich wirken. Bei starken oder anhaltenden Beschwerden bitte fachlich abklären.

📝 Tagesnotizen (1 Minute)

Ein Stichwort reicht (z. B. "Bauch ruhig", "leichte Blähung", "mehr Energie", "Haut besser").

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Reflexion nach 7 Tagen

Nimm dir 3-5 Minuten Zeit. Stichworte reichen - es geht um Erkenntnisse, nicht Perfektion.

Mini-Reflexion

Was war gut verträglich?

Gab es Reaktionen (positiv oder negativ)?

Was möchte ich beibehalten oder anpassen?

Optional: Mein größter "Trigger" war: _____

Meine beste Veränderung war: _____

