

# ÜBERLEBENSSTRATEGIEN IM KÖRPERSUPERMARKT

## Wie du Symptomen den Kampf ansagst

### Wenn der Appetit nicht zur Party erscheint

- Kleine Snacks statt große Mahlzeiten
- Richte deine Speisen schön an
- Verfeinere mit Kräutern und Gewürzen
- Trink Bitter Lemon

### Kau-Frust adé

- Iss mehr Püriertes und Flüssiges
- Trainiere weiterhin das Kauen

### Anti-Übelkeits-Guide

- Setze auf kalte Speisen und Trockenes
- Nutze Pfefferminzöl und Ingwer
- Verzichte auf deine Lieblings Speisen

**WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.**

# ÜBERLEBENSSTRATEGIEN IM KÖRPERSUPERMARKT

## Ungebetene Wasserspiele im Verdauungspool

- Verzichte auf Ballaststoffe
- Greife zu stopfenden Speisen wie Bananen
- Bleib hydriert mit Wasser, Tee und Saftschorlen

## Geschmackssymphonie in Moll

- Würze, wie es dir schmeckt
- Setze auf bittere Getränke bei metalligem Geschmack
- Kaugummi & Mundspülung als Retter in der Not

## Luft rauslassen

- Weg mit den Hülsenfrüchten
- Vermeide große Portionen und Kohlensäure
- Nutze Kräuter, Gewürze, Kaffee und Saures

**WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.**