

# Wie ernährt ihr Euch?

**Beitrag von „s3g4“ vom 1. Oktober 2023 22:46**

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Ich lese aber mal hier mit. Vielleicht finde ich ja Tipps für eine gesündere Ernährung.

OK dann fange wir mal an.

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Ansonsten Cola Light und Gelee-Bananen

damit hören wir auch wieder auf. Gelee-Bananen? □

Wenn man echt keine Zeit hat morgens, dann muss man sich abends was vorbereiten oder was kochen und am nächsten Tag auch noch mitnehmen.

Ein guter Start ist es, mehr un- oder weniger verarbeitet Lebensmittel zu verwenden.