

DIE Flexi-CARB-PYRAMIDE



Ihre verdienten Extra-Carbs



täglich

selten



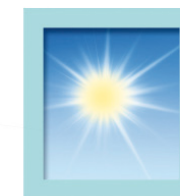
moderater Weinkonsum



ausreichend Schlaf



gute Fette



genügend Sonnenlicht



Säfte, Softdrinks

Lightgetränke,
Früchte-Smoothies

Wellnesswasser,
Fruchtsaftschorle

Gemüsesäfte

Schwarzer/grüner Tee,
Kaffee

Wasser,
Früchte- und Kräutertee