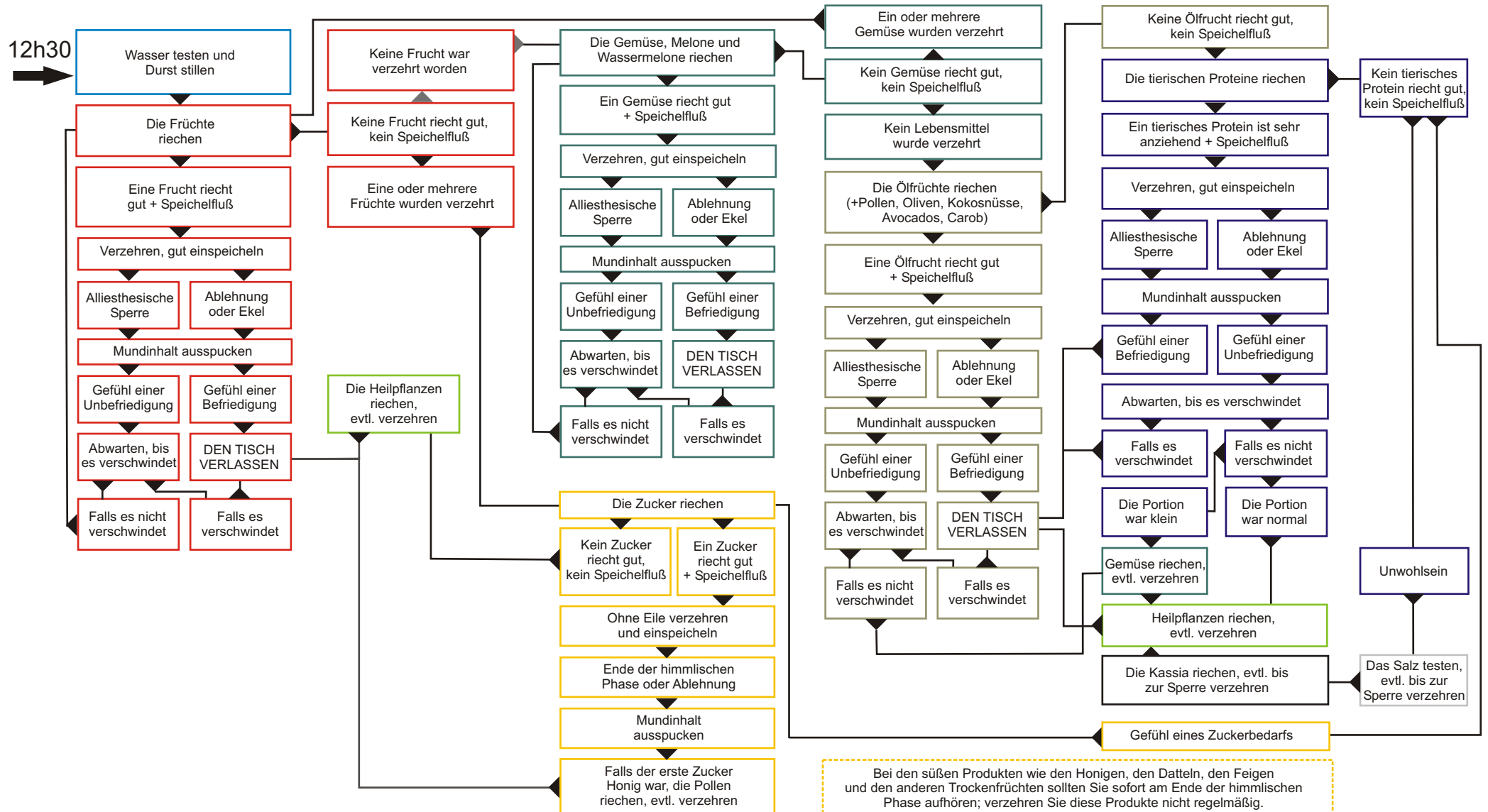


# Menüführer Mittag nach Guy-Claude Burger



Die einfachste Mahlzeit garantiert Ihnen eine bessere Verdauung und Wohlbefinden

Essen Sie immer mit Vergnügen und ohne Eile, beobachten und respektieren Sie die alliesthesische Sperre oder die ersten Anzeichen einer Ablehnung; achten Sie nur auf Ihre körperlichen und sinnlichen Eindrücke, nicht auf die mentalen.

Essen Sie lieber zu wenig als zu viel: Bei der nächsten Mahlzeit sind die instinktiven Reize viel stärker und verhindern einen eventuellen Mangel

Bleiben Sie nicht länger als einen Tag ohne den Verzehr von Gemüse