

TOBIAS MUNK

YOU ARE WHAT YOU EAT



ENGLISH

It is no longer so easy to find out what constitutes a healthy and unhealthy diet these days. Countless different diets and nutrition distort the clear view of what kind of food our body really needs. But it is actually quite simple.

Food is the building material and fuel for our body. Depending on what kind of body we want to have and what kind of activities we do determines how we should eat. It is important to understand that our body is basically nothing more than a collection of food. What was once earth became food, what was food became our body and our body will one day become earth again. Food is therefore the substance that forms our life.

Especially in today's world, where food is often no longer seen as food that is supposed to nourish us and keep us healthy, but is abused as a drug and filler just to stimulate our taste buds in an unnatural way, it is more important than ever to be aware of this. We should see and treat food as what it is. It is a life-forming substance that not only keeps us alive, but also ensures that we function well and remain healthy.

The type and quality of the food we eat affects how efficiently or inefficiently we function and how healthy or unhealthy we are. A healthy diet therefore means eating the type of food that promotes and supports the functions of our body. An unhealthy diet means eating foods that hinder, restrict or even directly damage the functions of our body. Whether you eat healthily or unhealthily is not a question of ethics or morality, but a question of consequence. The healthier you eat, the better you will function and feel. The more unhealthily you eat, the worse you will function and feel. If you want to be active, vital and healthy, you eat healthily, and if you want to be restricted and sluggish and promote the development of disease, you eat unhealthily.

Therefore, we should be aware that whenever we decide to eat healthily and thereby meet the needs of our body and promote its functions, we are acting for ourselves and

in harmony with ourselves. However, when we decide to eat unhealthily, ignoring the needs of our body and hindering its functions, we are acting against ourselves and thus engaging in a type of self-destruction that will sooner or later lead to problems. "You are what you eat" is therefore not just a quote, but a truth, because what you eat becomes a part of you and determines your state of health, your well-being and your abilities.

"The healthier you eat, the better you will function and feel."

TOBIAS MUNK

DU BIST WAS DU ISST



DEUTSCH

Es ist heutzutage nicht mehr so einfach herauszufinden, was eine gesunde und ungesunde Ernährung ausmacht. Unzählige unterschiedliche Diäten und Ernährungsweisen verzerren den klaren Blick darauf, welche Art von Nahrung unser Körper wirklich braucht. Dabei ist es eigentlich ganz einfach.

Nahrung ist der Baustoff und Treibstoff für unseren Körper. Je nachdem, was für einen Körper wir haben wollen und welche Art von Aktivitäten wir ausüben, bestimmt sich, wie wir essen sollten. Es ist wichtig zu verstehen, dass unser Körper im Grunde nichts anderes ist als eine Ansammlung von Nahrung. Was einst Erde war, wurde zu Nahrung, was Nahrung war, wurde zu unserem Körper und unser Körper wird eines Tages wieder zu Erde. Nahrung ist also die Substanz, die unser Leben formt.

Gerade in der heutigen Welt, in der Nahrung oft nicht mehr als Nahrung gesehen wird, die uns ernähren und gesund erhalten soll, sondern als Droge und Füllstoff missbraucht wird, nur um unsere Geschmacksknospen auf unnatürliche Weise zu stimulieren, ist es

wichtiger denn je, sich dessen bewusst zu sein. Wir sollten Nahrung als das sehen und behandeln, was sie ist. Sie ist eine lebensbildende Substanz, die uns nicht nur am Leben erhält, sondern auch dafür sorgt, dass wir gut funktionieren und gesund bleiben.

Art und Qualität der Nahrung, die wir zu uns nehmen, beeinflussen, wie effizient oder ineffizient wir funktionieren und wie gesund oder ungesund wir sind. Eine gesunde Ernährung bedeutet daher, die Art von Nahrung zu sich zu nehmen, die die Funktionen unseres Körpers fördert und unterstützt. Eine ungesunde Ernährung bedeutet, Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die die Funktionen unseres Körpers behindern, einschränken oder sogar direkt schädigen. Ob man sich gesund oder ungesund ernährt, ist keine Frage der Ethik oder Moral, sondern eine Frage der Konsequenz. Je gesünder man isst, desto besser wird man funktionieren und sich fühlen. Je ungesünder man isst, desto schlechter wird man funktionieren und sich fühlen. Wer aktiv, vital und gesund sein will, ernährt sich gesund, und wer eingeschränkt und träge sein und die Entstehung von Krankheiten fördern will, ernährt sich ungesund.

Daher sollten wir uns bewusst sein, dass wir, wann immer wir uns dazu entschließen, uns gesund zu ernähren und damit die Bedürfnisse unseres Körpers zu erfüllen und seine Funktionen zu fördern, für uns selbst und im Einklang mit uns selbst handeln. Wenn wir uns jedoch für eine ungesunde Ernährung entscheiden, die die Bedürfnisse unseres Körpers ignorieren und seine Funktionen behindern, handeln wir gegen uns selbst und betreiben damit eine Art Selbstzerstörung, die früher oder später zu Problemen führen wird. „Du bist, was du isst“ ist daher nicht nur ein Zitat, sondern eine Wahrheit, denn was du isst, wird ein Teil von dir und bestimmt deinen Gesundheitszustand, dein Wohlbefinden und deine Fähigkeiten.

“Je gesünder man isst, desto besser wird man funktionieren und sich fühlen.”