

#SOULFOOD

Keto, Paleo, intermittierendes Fasten, raw, vegan, Flexitarier... mittlerweile gibt es mehr restriktive Ernährungsformen als die Woche Tage hat. Sicher haben alle gewisse Health-Benefits und demnach viele Fans und auch ich war lange Jahre immer mit bei den ersten, wenn es darum ging, neue #holygrail diets auszuprobieren.

Eine wirklich positive Veränderung meines Befindens habe ich aber nur einmal festgestellt. Das war während meiner 18-monatigen raw-vegan Phase: besserer Schlaf, einen nie gekannten Glow in meinem Gesicht und ein insgesamt wesentlich leichteres Gefühl (und damit meine ich nicht mein Gewicht). Dennoch habe ich irgendwann damit aufgehört, denn ein entscheidender Faktor hat gefehlt. Es hat mich nicht glücklich gemacht... der Stress des Sourcing und der Zubereitung sowie die Tatsache, dass ich noch unsozialer wurde, haben die oben genannten Benefits einfach überrollt.

#issdichglücklich ist mit Sicherheit nicht mein daily Mantra, aber ich muss zugeben, dass ich den Begriff #SOULFOOD wunderbar finde. „**Soul Food** (etwa Seelenkost) ist die Bezeichnung der traditionellen Küche der Afroamerikaner in den USA mit Schwerpunkt in den Südstaaten.“ sagt Wikipedia. Für mich sind es Mahlzeiten, die mein Herz sowie meinen Körper nähren, schöne Erinnerungen hervorrufen und sich wie ein wärmender Faden durch das Leben ziehen.

#SOULFOOD

by BeeAthletica - <https://www.beeathletica.com/blog/beeathletica-blog/2019/04/soulfood/>



Mein No.1. **Soulfood** ist Porridge. So simpel und plain er auch sein mag, freue ich mich jedes Mal, wenn ich ihn mir zum Frühstück koche. Er hat mich nie enttäuscht. Gelingt immer und hat mich durch hunderte von Runs, Cyclings-Trips und Wettkämpfe gebracht. Sei es als Pre-Workout-Fuel oder als Recovery-Snack. Die Hafermahlzeit bringt mich auf Touren und versorgt den Körper mit Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen und Ballast- und Mineralstoffen, die zudem für einen geregelten Blutzuckerspiegel und ein starkes Immunsystem sorgen.

Wanna give it a try tomorrow morning?

LOVE, Bee