

# „RESET YOUR TASTE-CHALLENGE“: TEST 2

IM RAHMEN DER CHALLENGE, KÖNNEN SICH NOCH WEITERE VERÄNDERUNGEN DER UNTEN AUFGELISTETEN BEREICHE ZEIGEN. NUTZE DIESE WOCHE, UM ZU BEOBACHTEN, WELCHE KRITERIEN SICH FÜR DICH POSITIV VERÄNDERT HABEN.

BEREICH	MÖGLICHE POSITIVE AUSWIRKUNGEN	AKTUELLER STAND	NACH ODER WÄHREND DER „RYT“-CHALLENGE
HAUT, HAARE, NÄGEL	MEHR / WENIGER HAARAUSFALL, FESTERE / GLÄNZENDERE HAARE  STÄRKERE NÄGEL / WENIGER RISSIG  WENIGER HAUTUN-REINHEITEN / WENIGER TROCKENDERE HAUT		
VERDAUUNG	REGELMÄßIGER, WENIGER AUFGEBLÄHTES GEFÜHL,  WENIGER BAUCH-SCHMERZEN / VÖLLEGEFÜHL / BLÄHUNGEN,  ANDERE STUHLKONSISTENZ		
HUNGERGEFÜHL	WENIGER HEIBHUNGER,  WENIGER GELÜSTE AUF BESTIMMTE LEBENSMITTEL		
LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM TRAINING	STÄRKER, KONZENTRIERTER, KONSTANTERE ENERGIE		
LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM ALLTAG (KOGNITIV & KÖRPERLICH ZB. BEI DER ARBEIT)	WENIGER KONZENTRATIONSSCHWÄCHEN, BESSERE AUFMERKSAMKEIT		
KÖRPERGERUCH	NEUTRALER SCHWEIßGERUCH / MUNDGERUCH / KÖRPERGERUCH		

## **ANDERE INTEVENIERENDE VARIABLEN:**

STRESS (JOB, BEZIEHUNG, STUDIUM O.Ä.), TRAININGSPENSUM, BEWEGUNG IM ALLTAG, ÄNDERUNG DER KOSMETIK, FLÜSSIGKEITZUFUHR, HORMONELLER STATUS)

UM HERAUSZUFINDEN, OB DIE UMSTELLUNG JEWEILIGER LEBENSMITTEL SCHULD AN BESTIMMTEN VERÄNDERUNGEN UND EFFEKTEN, DIE DU GGF. AM ENDE FESTSTELLEN WIRST WAR, SOLLTEST DU MÖGLICHSST ALLE KONTROLLIERTBAREN FAKTOREN GLEICH BEHALTEN. JE MEHR DU AUFEINMAL VERÄNDERST, DESTO UNAUSSAGEKRÄFTIGER SIND DEINE SCHLUSSFOLGERNGEN UND BEOBACHTUNGEN.