

Das 80:20-Prinzip im MiM-Alltag

80%

Basis

NÄHRSTOFFREICHE,
FRISCHE LEBENSMITTEL



Die Basis deiner Mahlzeiten sind frische, unverarbeitete und nährstoffreiche Lebensmittel.



Sie liefern dir Energie, stärken deinen Körper und unterstützen dein Wohlbefinden.



Bunt, vielfältig und ausgewogen – so sieht echte Selbstfürsorge aus.



20%

Flexibilität

PURER GENUSS UND
YUMMY SOUL FOOD



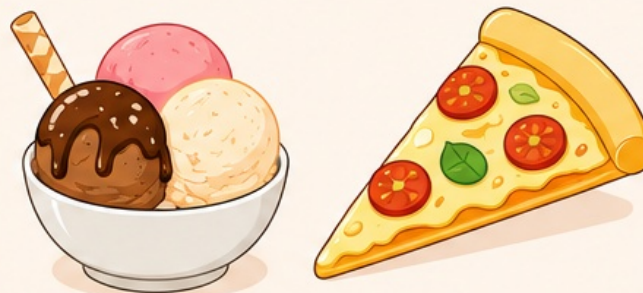
20 % deiner Ernährung gehören dem, was dir Freude macht – ohne schlechtes Gewissen.



Ob Schokolade, Pizza oder ein Stück Kuchen: Genuss gehört zum echten Leben dazu.



Diese Flexibilität macht Ernährung alltagstauglich und langfristig nachhaltig.



100%

echtes Leben

DRANBLEIBEN
IM ALLTAG



Es geht nicht um Perfektion, sondern um Balance – jeden Tag aufs Neue.



So entstehen Routinen, die sich gut anfühlen und zu deinem Leben passen.



Für mehr Energie, Leichtigkeit und ein gutes Gefühl – 100 % du.



80 % BASIS

+

20 % FLEXIBILITÄT

=

100 DU



Mehr Inspiration für Bewegung, Ernährung und Balance findest du auf Instagram: [@manel_in_motion](https://www.instagram.com/manel_in_motion)