

Regenbogen-Ernährung

Natürlich dürfen kleine Mengen von allen anderen Farben in den Mahlzeiten enthalten sein.

Die jeweiligen Komplementärchakrenfarben ins besondere.

Weiß und **Gold** dürfen **zu jederzeit** zu jeder Farbe dazu genommen werden.

Es sollte jedoch ein deutlicher Schwerpunkt auf den „richtigen“ Chakrenfarben herrschen!

bis 08:30h

Wurzelchakra

Rot

08:00 - 10:30h

Sakralchakra

Orange Polaritätchakra: **Rosa**

10:00 - 12:30h

Solarplexuschakra

Gelb Harmoniechakra: **Magenta**

12:00 - 14:30h

Herzchakra

Grün Wissenschakra: **Gold**

14:00 - 16:30h

Halschakra

Blau Klarheitschakra: **Aquamarin**

16:15 - 17:45h

Stirnchakra/3.Auge

Purpur-Violett Veränderungschakra: **Perlmutter**

18:00 - 20:30h

Kronenchakra

Weiß