

## 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**