



Beobachte deine Schilddrüse, wie sie auf unterschiedliche Lebensmittel reagiert. Werden deine Hände / Füße warm oder kalt? Wie verändert sich dein Energielevel? Steigen Puls/Temperatur 40min nach der Mahlzeit an?

W: Warm    K: Kalt    ↑: Energie hoch    ↓: Energie niedrig