

Wichtige Marker für einen guten Stoffwechsel:

- 36,6 Grad Körpertemperatur nach dem Erwachen
- warme Hände und Füße
- gesunde Libido
- gut wachsendes Haar
- harte Fingernägel
- zarte Haut
- hohe Kompensationsfähigkeit (= nicht wegen jedes Windchen umkippen)
- stabiles Energie-Level über den Tag
- mindestens 1x Stuhlgang pro Tag
- Gewicht halten ohne exzessiv betriebenen Sport

