

# REGELN

## Die goldenen Regeln für „Deine Ernährung“

Die wichtigsten Tipps für eine regelmäßige Regeneration des Verdauungssystems und eine bestmögliche Nährstoffassimilation. Bereits das Praktizieren von einer Regel kann eine positive Wirkung zeigen.

# 1

Wähle qualitativ hochwertige Lebensmittel und beachte den Grundsatz: **So viel Frisches wie möglich!**

- Blattgemüse, Wildkräuter, Gemüse, Sprossen, reifes Obst, Nüsse und Samen
- biologisch – unverarbeitet – regional – saisonal

# 2

Nur bei wirklichem Hunger essen!

# 4

Trinken 20 Minuten vor und 45 Minuten nach dem Essen  
Trinken zum Essen verdünnt die Verdauungssäfte.

# 6

Abstand halten zwischen den Mahlzeiten!

Optimal sind Pausen von 4 Stunden. Sehr heilsam für das Verdauungssystem ist intermittierendes Fasten.

# 3

Gemäßigte Mengen essen +  
Lebensmittelkombinationen beachten!

Das Dilemma liegt heutzutage im Überangebot an Nahrungsmitteln. Eine zu hohe Nahrungszufuhr überlastet unser Verdauungssystem, insbesondere die Bauchspeicheldrüse und somit wird die Nahrung nur unvollständig verarbeitet.

# 5

**GRÜNDLICH KAUFEN !!**

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Die Verschmelzung von Schmecken und Kauen belohnt uns mit einer vollständigen Verdauung und einer optimalen Assimilation der Nährstoffe und einer Stärkung unserer Gesundheit.

# 7

Vermeide Zucker, Gluten und tierisches Eiweiß!