

RECHEN

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.

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.

6

Abstand halten zwischen den Mahlzeiten !

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

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 !