

Goldene Tipps für deine Ernährung



KONTAKT@SABINEWIEN.COM

Sabine Wien



Willkommen

Ernährung ist eine der wertvollsten Energiequellen, die unser Körper benötigt, um optimal zu funktionieren. Oftmals denken wir, dass die Umstellung auf eine gesunde Ernährungsweise viel Zeit und Aufwand erfordert, doch das muss nicht sein. Mit nur wenigen einfachen Tipps kannst du bereits einen großen Unterschied in deinem Wohlbefinden erzielen. Dieses E-Book bietet dir praktische Ratschläge, die leicht in deinen Alltag integriert werden können. Lass uns gemeinsam auf den Weg zu einer gesünderen Lebensweise machen!

Herzlichst

Sabine Wien





ÄNDERE ERNÄHRUNGS- GEWOHNHEITEN AM BESTEN SCHRITTWEISE.

HAST DU FRAGEN?

Melde Dich gerne bei mir:

kontakt@sabinewien.com

1) Trinke morgens als erstes eine Tasse warmes, frisch abgekochtes Wasser

Es hilft, den Stoffwechsel anzuregen und unterstützt die Verdauung, indem es das Magenfeuer stimuliert. Es stärkt deinen Kreislauf und fördert die Durchblutung. Zudem reinigt es den Körper von Giftstoffen, die sich während der Nacht angesammelt haben. Dieses einfache Ritual kann dein allgemeine Wohlbefinden steigern und das Immunsystem stärken.



2) Nimm dir Zeit für ein Frühstück, am besten etwas warmes.

Ein warmes Frühstück am Morgen ist wie gutes Holz für dein Magenfeuer. Es gibt dir liefert wertvolle Energie für den ganzen Tag. Es fördert die Konzentration und stabilisiert den Blutzuckerspiegel. Es trägt dazu bei, das Hungergefühl im Laufe des Tages zu regulieren und beim Abnehmen zu helfen. Wenn du nicht gewohnt ist, zu frühstücken, beginne klein.



3) Artischocke - der Freund der Leber

Sie enthält Cynarin, eine Substanz, die die Gallensekretion fördert und so die Fettverdauung unterstützt. Zudem wirkt die Artischocke antioxidativ und hilft, schädliche freie Radikale im Körper zu neutralisieren, was das Lebergewebe schützt. Ihre entgiftenden Eigenschaften tragen dazu bei, toxische Stoffe aus dem Körper zu entfernen. Außerdem kann der Verzehr von Artischocken die Cholesterinwerte regulieren und die allgemeine Lebergesundheit unterstützen. Geniesse Artischocke entweder als Gemüse, als Saft oder in Kapselform aus dem Reformhaus.



4) Frischer Ingwer - ein gesundheitliches Kraftpaket

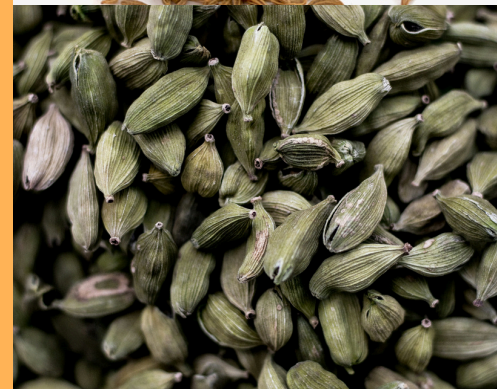
Er wirkt entzündungshemmend und kann Magenbeschwerden sowie Übelkeit lindern, weshalb er oft bei Reisekrankheit oder Verdauungsproblemen eingesetzt wird. Er unterstützt die Immunfunktion und kann Erkältungen sowie Grippe vorbeugen. Er lässt sich vielseitig verwenden, zum Beispiel in Tees, Smoothies oder als Gewürz in Currys und Saucen.



5) Die 4 K - ein Geheimtipp

Die Gewürzmischung aus Kurkuma, Koriander, Kardamom und Kümmel ist isehr beliebt, da sie zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften vereint. Kurkuma wirkt entzündungshemmend und antioxidativ, während Koriander die Verdauung fördert und entgiftend wirkt. Kardamom unterstützt die Atemwege und kann den Blutzuckerspiegel regulieren, während Kümmel Blähungen reduziert und die Magenfunktion verbessert. Zusammen fördern diese Gewürze nicht nur die Verdauung, sondern stärken auch das Immunsystem und tragen zur harmonischen Balance im Körper bei. Ihre vielseitigen Aromen bereichern zudem viele Gerichte.

Du kannst sie gemahlen kaufen und zu gleichen Teilen mischen. Du wirst feststellen, dass keines der vier Gewürze im Geschmack dominiert.



6) Kauen = Verdauen

Nimm dir Zeit beim Essen und kaue deine Speisen richtig gut. Schlucke erst, wenn die Speise breiartig ist. Die Verdauung der Speisen beginnt durch den Speichel im Mund. Wenn ständig grössere, nicht vorverdaute Speisebrocken in deinen Verdauungstrakt gelangen, lagern sich Reste in deinem Darm ab. Dadurch entstehen Schlacken, die im Laufe der Zeit gesundheitliche Probleme verursachen können.



7) Trenne das Trinken vom Essen

Als Faustregel gilt: $\frac{1}{2}$ Stunden vor dem Essen, 1 Stunde nach dem Essen. Das Trennen von Trinken und Essen kann die Verdauung unterstützen, indem es die natürliche Enzymproduktion und die Verdauungssäfte nicht verdünnt, die für eine effektive Nährstoffaufnahme notwendig sind.



8) Gönn dir eine Bauchmassage

Eine Bauchmassage vor dem Schlafengehen oder nach dem Aufstehen kann wunderbar entspannend und unterstützend für deine Verdauung sein. Leg dich bequem auf den Rücken in einen ruhigen Raum und lege deine Hände sanft auf deinen Bauch, idealerweise in der Nähe des Nabels. Beginne mit sanften, kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn, um die Verdauung anzuregen, und nimm dir dafür etwa 2-3 Minuten Zeit.

Wechsle dann zu sanften Druckbewegungen, indem du mit den Fingerspitzen leicht entlang der Seiten deines Bauches streichst. Beende die Massage mit leichten Klopfbewegungen, um die Durchblutung zu fördern. Diese einfache Technik kann helfen, Spannungen abzubauen, die Schlafqualität zu verbessern und ein allgemeines Gefühl von Wohlbefinden zu steigern.



Face & Food



Ich wünsche Dir ganz viel Erfolg!

Deine Sabine Wien