

Gesunde Ernährungspläne - ein langes Leben durch eine gesunde Ernährung

Viele Menschen glauben fälschlicherweise, dass ihre mangelnde Gesundheit auf schlechte Genetik oder einfaches Pech zurückzuführen ist. Tatsächlich haben Sie fast die vollständige Kontrolle über unsere Gesundheit, und zwar durch gesunde Ernährungspläne. Ob Sie es glauben oder nicht, die Lebensmittel, die Sie Ihrem Körper zuführen, sind fast ausschließlich für Ihren allgemeinen Gesundheits- und Fitnesszustand verantwortlich. Gute Essgewohnheiten können schlechte Genetik und Glück jederzeit überwinden. Hier sind einige Tipps, die Sie auf den richtigen Weg bringen, um sich gesund zu ernähren und ein langes und gesundes Leben zu führen. Steigern Sie vor allem Ihren Rohkostkonsum. Rohkost sind alle Lebensmittel, die Enzyme enthalten, …



Viele Menschen glauben fälschlicherweise, dass ihre mangelnde Gesundheit auf schlechte Genetik oder einfaches Pech zurückzuführen ist. Tatsächlich haben Sie fast die vollständige Kontrolle über unsere Gesundheit, und zwar durch gesunde Ernährungspläne. Ob Sie es glauben oder nicht, die

Lebensmittel, die Sie Ihrem Körper zuführen, sind fast ausschließlich für Ihren allgemeinen Gesundheits- und Fitnesszustand verantwortlich.

Gute Essgewohnheiten können schlechte Genetik und Glück jederzeit überwinden. Hier sind einige Tipps, die Sie auf den richtigen Weg bringen, um sich gesund zu ernähren und ein langes und gesundes Leben zu führen.

Steigern Sie vor allem Ihren Rohkostkonsum. Rohkost sind alle Lebensmittel, die Enzyme enthalten, die die Verdauung unterstützen. Versuchen Sie sicherzustellen, dass Sie mindestens 75 % Ihrer Lebensmittel roh zu sich nehmen.

Hier sind die Lebensmittel, auf die Sie sich hauptsächlich konzentrieren sollten: Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Sprossen. Diese Lebensmittel helfen Ihnen, ein langes und gesundes Leben zu führen. Der Grund, warum sie so gut für Sie sind, ist, dass sie alle aus der Pflanze stammen.

Wie natürlich ist es, ein Tier zu konsumieren, das sein ganzes Leben auf engstem Raum gelebt hat und mit großen Mengen an Futter gefüttert wurde, um seinen Körperfettanteil zu erhöhen, damit es mehr Fleisch liefert? Erscheint Ihnen dies als eine natürliche Art, sich zu ernähren und gesund zu bleiben?

Im Gegensatz dazu konsumieren einige der gesündesten und am längsten lebenden Zivilisationen der Welt hauptsächlich Rohkost. Ob Sie es glauben oder nicht, trotz allem, was Sie darüber gehört haben, dass Sie nicht genug Protein und andere essentielle Elemente durch pflanzliche Lebensmittel erhalten können, liefern sie tatsächlich alle essentiellen Vitamine und Mineralien, die Ihr Körper braucht, um gesund zu bleiben.

Nehmen Sie zum Beispiel Protein. Ein weit verbreiteter Mythos ist, dass man durch pflanzliche Nahrung nicht genug Protein bekommen kann. Tatsächlich gibt es viele verschiedene hervorragende Proteinquellen, die durch Rohkost bereitgestellt

werden. Gute Beispiele wären Karotten und besonders rohe Nüsse.

Stellen Sie jedoch sicher, dass Sie Ihre Nüsse einweichen, bevor Sie sie roh verzehren. Rohe und nicht eingeweichte Nüsse enthalten Enzymhemmer, die beim Verzehr müde machen. Das Einweichen der Nüsse setzt diese Enzyme frei und ermöglicht es Ihnen, eingeweichte Nüsse zu genießen und sich dadurch großartig zu fühlen.

Fazit: Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen. Es liegt nicht an Glück, Schicksal oder Genetik - es liegt an Ihnen. Wenn Ihnen diese gesunden Ernährungspläne überwältigend erscheinen, versuchen Sie nicht, Ihre gesamte Ernährung über Nacht zu ändern; nimm dir Zeit.

Versuchen Sie, eine gesunde Mahlzeit pro Woche zu sich zu nehmen, und erhöhen Sie diese Zahl allmählich. Je mehr Sie diese natürlichen Lebensmittel konsumieren, desto besser werden Sie sich fühlen und desto motivierter werden Sie sein, sich auf diese Weise zu ernähren. Befolgen Sie diese gesunden Ernährungspläne und beobachten Sie, wie Ihre allgemeine Gesundheit, Ihr Glück und Ihre Lebensqualität schneller in die Höhe schnellen, als Sie es jemals für möglich gehalten hätten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki