



## Gesunde Essgewohnheiten - Die beste Zeit für Ihre täglichen Mahlzeiten

Die beste Zeit, um Frühstück, Mittag- und Abendessen zu essen: &#8211; Wenn es darum geht, Ihre ganz einfachen und regelmäßigen drei Mahlzeiten des Tages zu sich zu nehmen: Frühstück, Mittag- und Abendessen, schiebt man sich das Essen einfach in den Hals, wie bei jeder anderen Aufgabe von der Tag, der täglich durchgeführt werden soll, ohne auf die Zeit zu achten, zu der diese Mahlzeiten eingenommen werden. Damit diese Mahlzeiten Ihren Körper mit ausreichend Energie und der erforderlichen Ernährung versorgen, ist es jedoch sehr wichtig, sie zum erforderlichen Zeitpunkt zu sich zu nehmen, da der richtige Zeitpunkt genauso wichtig ist wie &hellip;



Die beste Zeit, um Frühstück, Mittag- und Abendessen zu essen:  
– Wenn es darum geht, Ihre ganz einfachen und regelmäßigen drei Mahlzeiten des Tages zu sich zu nehmen: Frühstück, Mittag- und Abendessen, schiebt man sich das Essen einfach in den

Hals, wie bei jeder anderen Aufgabe von der Tag, der täglich durchgeführt werden soll, ohne auf die Zeit zu achten, zu der diese Mahlzeiten eingenommen werden. Damit diese Mahlzeiten Ihren Körper mit ausreichend Energie und der erforderlichen Ernährung versorgen, ist es jedoch sehr wichtig, sie zum erforderlichen Zeitpunkt zu sich zu nehmen, da der richtige Zeitpunkt genauso wichtig ist wie die Mahlzeiten selbst. Daher mag es sehr einfach klingen, etwas zu essen, aber es kann zu einem der größten Fehler werden, die einen großen Unterschied für Ihren Körper, Ihre allgemeine Gesundheit und Ihre Fitness bedeuten. Daher ist es für jeden von uns sehr wichtig, den richtigen Zeitpunkt für Ihre regulären drei Mahlzeiten zu kennen.

Im Folgenden sind einige Punkte aufgeführt, die einmal beobachtet und analysiert werden müssen, um die Gewohnheit zu vermitteln, zum gewünschten Zeitpunkt etwas zu essen zu haben:

Wie oft verzögern Sie Ihr Frühstück oder lassen Ihre Mahlzeit nach einem intensiven Training aus? Wie oft isst du kurz vor dem Schlafengehen? Nehmen Sie zwischen den Mahlzeiten lange Lücken? Daher kann es schwierig sein, den idealen Zeitpunkt für Ihr Essen zu bestimmen.

Nachfolgend finden Sie die entsprechenden Richtlinien, die Sie in Bezug auf Ihre regelmäßigen drei Mahlzeiten am Tag befolgen sollten, um Ihnen einen gesunden Lebensstil zu versprechen:

## Frühstück

Man sollte versuchen, innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen zu essen

Die beste Zeit für die erste Mahlzeit des Tages ist gegen 7 Uhr morgens

Das Frühstück sollte nicht später als 10 Uhr verschoben werden

Stellen Sie sicher, dass Ihr Frühstück eine gute Menge Protein enthält

## Mittagessen

Gegen 12.45 Uhr ist die beste Zeit zum Mittagessen

Zwischen Frühstück und Mittagessen muss ein Unterschied von ca. 4 Stunden eingehalten werden

Das Mittagessen sollte nicht nach 16 Uhr verschoben werden

## Abendessen

Die beste Zeit zum Abendessen ist vor 19 Uhr

Zwischen dem Abendessen und dem Schlafen sollte eine Pause von 3 Stunden eingehalten werden

Eine Verzögerung des Abendessens nach 22 Uhr wird nicht als gesunde Praxis angesehen

Essen direkt vor dem Schlafengehen kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen schlafen

Was Sie nicht verbrauchen, wird wahrscheinlich als Fett gespeichert, da Sie sich gegen Ende des Tages als weniger dynamisch herausstellen

Übermäßiges Essen in der Nähe der Schlafzeit erhöht Ihren Blutzucker- und Insulinspiegel, was das Schlafen erschwert

Ihr letztes Abendessen muss das leichteste des Tages sein und muss vor drei Stunden vor Ihrer Schlafenszeit in der Nacht gegessen werden

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**