

Kousmine-Diät

Diese Diät hilft, das Immunsystem zu stärken und stützt sich auf vier Schlüsselpunkte: 1. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung. 2. Verwendung von Lebensmittelintegratoren (Linolsäure, Liponsäure, Coenzym Q10 usw.). 3. Darmhygiene. 4. Säureausgleich im Körper. Die Ernährung ist reich an Getreidefasern, Obst und rohem Gemüse (um die darin enthaltenen Vitamine und Mineralsalze zu erhalten), da eine reduzierte Aufnahme von Fleisch (weißes Fleisch oder Fisch wird akzeptiert). Um die Ernährung umzustellen, da diese Methode freie Radikale und Giftstoffe aus dem Körper abbauen soll. Neben Ernährung und Lebensstil ist wichtig. Empfohlen für alle Arten von Aktivitäten zur Entspannung von Körper und Geist: Cardio-Übungen, …



Diese Diät hilft, das Immunsystem zu stärken und stützt sich auf vier Schlüsselpunkte:

1. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
2. Verwendung von Lebensmittelintegratoren (Linolsäure,

Liponsäure, Coenzym Q10 usw.).

3. Darmhygiene.

4. Säureausgleich im Körper.

Die Ernährung ist reich an Getreidefasern, Obst und rohem Gemüse (um die darin enthaltenen Vitamine und Mineralsalze zu erhalten), da eine reduzierte Aufnahme von Fleisch (weißes Fleisch oder Fisch wird akzeptiert). Um die Ernährung umzustellen, da diese Methode freie Radikale und Giftstoffe aus dem Körper abbauen soll.

Neben Ernährung und Lebensstil ist wichtig. Empfohlen für alle Arten von Aktivitäten zur Entspannung von Körper und Geist: Cardio-Übungen, die das Gewebe reaktivieren Massage und Kreislauf, Verzicht auf Alkohol und Rauchen, Übungen zur Stressbewältigung wie Yoga. Die Methode Kousmine ist keine einfache Diät, sondern eine weitreichende Änderung des Lebensstils, eine Änderung, die eine deutliche Verbesserung der Gesundheit mit sich bringt.

Was kann und kann nicht essen?

Nach der Kousmine-Methode sollten in Ihrer Ernährung überwiegend Vitamine, Mineralstoffe und Kalorien reduziert werden. Verzichteten Sie daher auf Kaffee, Schokolade, Frittiertes, einige Milchprodukte, Paprika und Wurst.

Gemüse und Getreide sollten Sie an keinem Tag zum Abendessen vermissen, mindestens einmal in der Woche und zu Mittag essen müssen und saisonales Obst und Gemüse – am besten aus biologischem Anbau – muss in Ihrem Tagesmenü vorhanden sein. Weißes Fleisch (Huhn, Truthahn, Kaninchen, Strauß) wird mehrmals pro Woche empfohlen, ebenso wie Eier (maximal 4). Die gleiche Regel gilt für Fisch.

Über allem steht die Devise: Abwechslung.

Ausgewogenheit zwischen Nährstoffen, Beseitigung von Fett und Veranlagung für raffinierte Lebensmittel, um die Kousmine zu einer guten Ernährung für die ganze Familie zu machen. Die Ernährung wird nicht nur zusätzliche Pfunde verlieren, sondern in den folgenden Jahren die Gesundheit verbessern, ohne einige Lebensmitteleinschränkungen zu haben. Einige Richtlinien, wie die, die sich auf die Entfernung von Fleisch und Milchprodukten aus der Ernährung beziehen, dürfen nur mit Zustimmung Ihres Arztes befolgt werden.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki