

Was ist gesunde Ernährung?

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, ist der Rohstoff, den unser Körper braucht, um sich aufzubauen, zu heilen und zu regenerieren. Wir müssen unseren Körper mit der richtigen Nahrung versorgen. Die Qualität der in Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe hängt von der Qualität der Lebensmittel selbst ab. Obst, Gemüse und Getreide aus biologischem Anbau sind nährstoffreicher und weniger schädlich für unsere Umwelt und unseren Körper. Unser Körper braucht nährstoffreiche Nahrung, die Nährstoffe, die unsere Zellen ernähren, die Nährstoffe, die helfen, unseren Körper von Mangelerscheinungen zu befreien. Wir müssen unser Essen genießen und gleichzeitig unseren Körper nähren. Wir brauchen eine ausgewogene Ernährung, …



Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, ist der Rohstoff, den unser Körper braucht, um sich aufzubauen, zu heilen und zu regenerieren. Wir müssen unseren Körper mit der richtigen Nahrung versorgen.

Die Qualität der in Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe hängt von der Qualität der Lebensmittel selbst ab. Obst, Gemüse und Getreide aus biologischem Anbau sind nährstoffreicher und weniger schädlich für unsere Umwelt und unseren Körper.

Unser Körper braucht nährstoffreiche Nahrung, die Nährstoffe, die unsere Zellen ernähren, die Nährstoffe, die helfen, unseren Körper von Mangelerscheinungen zu befreien.

Wir müssen unser Essen genießen und gleichzeitig unseren Körper nähren.

Wir brauchen eine ausgewogene Ernährung, die raffinierte und verarbeitete Lebensmittel vermeidet.

Wir brauchen mehr frisches Gemüse, mehr Vollwertkost wie Vollkornnudeln und mehr Vollkornprodukte.

Wir brauchen Lebensmittel, die ohne Chemikalien und Pestizide, ohne Hormone und Antibiotika angebaut werden.

Wir brauchen frischen Fisch, der reich an Omega-3 ist.

Wir brauchen frisches mageres Fleisch, wenn möglich aus biologischem Anbau.

Eine gesunde Mahlzeit wird unseren Körper nähren und unser Verlangen beseitigen.

Eine Mahlzeit muss kein 3-Gänge-Menü sein, um nahrhaft zu sein. Es muss Gemüse enthalten, das die meisten Mineralien und Vitamine liefert. Es muss Fisch oder mageres Fleisch oder Nüsse enthalten, die hauptsächlich Proteine und gesunde Fette liefern; Vollkornprodukte, die komplexe Kohlenhydrate und gesündere Nährstoffe liefern.

Mein Lieblingsessen ist ein Salat mit verschiedenen Gemüsesorten, Tomaten, Gurken, roter und gelber Paprika, eine

gegrillte marinierte Hähnchenbrust oder eine kleine Portion Lachsfilet oder einfach eine Scheibe Ziegenkäse mit gerösteten Mandeln. Es ist ein richtiges Festmahl und so ein bunter Teller.

Wenn Sie möchten, können Sie den Kräutergarten auf Ihren Teller bringen. Warum nicht Ihre frischen Lieblingskräuter zu Ihren Salaten und Ihrer Küche hinzufügen? Dies sollte ein Fest für Ihre Sinne sein. Wie wäre es mit etwas Petersilie, Dill, Koriander, Schnittlauch, Schnittlauchblüten, Oregano, Rosmarin....

Was wir trinken, ist nicht weniger wichtig als das, was wir essen.

Auch wenn wir uns vielleicht nicht durstig fühlen, braucht unser Körper Wasser, reines Wasser, frisches Wasser. Wasser wird unseren Durst am besten stillen.

Unser Körper braucht täglich mindestens 8-10 Gläser Wasser. Wenn Sie Kaffee trinken, müssen Sie noch mehr Wasser trinken.

Fruchtsäfte und Gemüsesäfte stillen unseren Durst und versorgen unseren Körper mit Nährstoffen. Wenn Sie abnehmen möchten, trinken Sie Saftfrüchte sparsam, da sie normalerweise viel Zucker enthalten.

Bevor Sie mit einem Programm zur Gewichtsabnahme beginnen, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen und einige Tests durchzuführen, um zu überprüfen, ob Sie einen Nährstoffmangel oder ein Hormonungleichgewicht oder andere gesundheitliche Probleme haben, die der Grund für Ihre Gewichtszunahme sein könnten.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki