



8 goldene Regeln einer gesunden Ernährung

Beim Einfüllen von Gas, Flüssigkeiten und Kraftstoff in ein Auto achten die Menschen darauf, nicht den falschen Kraftstoff einzufüllen. Warum also etwas anderes mit Ihrem Körper tun? Ihr Energieniveau und damit auch Ihr Selbstvertrauen hängen weitgehend von der Nahrung ab, die Sie essen, und der Menge an Wasser, die Sie trinken. Ebenso müssen Sie Ihre Ernährung sorgfältig auswählen und viel Wasser trinken. Versuchen Sie, emotionales Essen zu kontrollieren, Zustände wie Ängstlichkeit, Aufregung, Stress oder Wut können dazu führen, dass Sie Dinge essen, die Sie später bereuen könnten. In diesen Momenten merken Sie vielleicht nicht, wie viel oder welche Lebensmittel Sie …



Beim Einfüllen von Gas, Flüssigkeiten und Kraftstoff in ein Auto achten die Menschen darauf, nicht den falschen Kraftstoff einzufüllen. Warum also etwas anderes mit Ihrem Körper tun? Ihr Energieniveau und damit auch Ihr Selbstvertrauen hängen weitgehend von der Nahrung ab, die Sie essen, und der Menge

an Wasser, die Sie trinken. Ebenso müssen Sie Ihre Ernährung sorgfältig auswählen und viel Wasser trinken.

Versuchen Sie, emotionales Essen zu kontrollieren, Zustände wie Ängstlichkeit, Aufregung, Stress oder Wut können dazu führen, dass Sie Dinge essen, die Sie später bereuen könnten. In diesen Momenten merken Sie vielleicht nicht, wie viel oder welche Lebensmittel Sie essen, wie zum Beispiel, wenn Sie das Nötigste in Ihr Auto packen, um die Leistung aufrechtzuerhalten, tun Sie dasselbe mit Ihrem Körper, versuchen Sie, Fastfood zu vermeiden und genießen Sie nur die Freude an gesunden Lebensmitteln.

Viel Wasser trinken

Wenn Sie keine vertrocknete Pflaume werden wollen, sollten Sie jeden Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter sauberes und reines Wasser trinken. Jeden Tag gehen auf natürliche Weise mehrere Liter Flüssigkeit verloren, was es notwendig macht, viel Wasser zu trinken. Wasser ist auch wichtig, um den Körper von Giftstoffen und Abfallstoffen zu befreien. Es gibt Zeiten, in denen Sie sich hungrig fühlen, aber eigentlich sind Sie durstig

Wählen Sie das Öl sorgfältig aus

Wählen Sie nur solche Öle, die keine schädlichen Chemikalien und Zusatzstoffe enthalten. Sie sollten auch darauf achten, dass das Öl den gewünschten Anteil an essentiellen Fettsäuren enthält, wie Hanfsamenöl, das die essentiellen Fettsäuren Omega-6 und Omega-3 enthält.

Entscheiden Sie sich für Braun und vermeiden Sie Weiß

Brauner Reis ist gut für Ihr Immunsystem und Vollkornbrot zusammen mit Nudeln sind eine gute Wahl für gesunde Lebensmittel.

Verwenden Sie Samen für Ihre Snacks

Sonnenblumenkerne und Zink in Kürbiskernen sind gute Energielieferanten. Samen sind auch sofort zu kochen und schmecken auch gut.

Verzichten Sie möglichst auf Salz

Sie können beim Schwimmen im Meer so viel Salz schmecken, wie Sie möchten, aber versuchen Sie, die Salzkonzentration in den Lebensmitteln zu reduzieren, da sie eine der Hauptursachen für den Blutdruck sind.

Grün ist gut

Essen Sie so viel grünes Blattgemüse wie möglich. Sie sind mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen gefüllt. Einige davon sind: Kohl, Mangold, Spinat, Petersilie, Brunnenkresse, Kopfsalat.

Tabak ist gesundheitsschädlich

Vermeiden Sie Rauchen so weit wie möglich. Ob Sie Raucher sind oder jemand neben Ihnen raucht, beides ist gesundheitsgefährdend. Rauchen verbrennt die Nährstoffe des Körpers schnell.

Halten Sie Ihr Verlangen nach Zucker zurück

Sie können eine Zuckerfixierung vermeiden, wenn Sie sich zu den richtigen Zeiten gesund ernähren, da diese Gewohnheit Ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle hält. Es reicht nicht aus, nur Kekse, Kuchen, Süßigkeiten und Eiscreme zu reduzieren, um den Zucker unter Kontrolle zu halten, Sie müssen auch überprüfen, ob die verarbeiteten Lebensmittel, die Sie essen, keinen Zucker in verschiedenen Formen enthalten, wie z. B.: kohlenstoffhaltige Getränke, aromatisierter Joghurt und Saucen

Wenn Sie Ihre gesunde Ernährung mindestens 80 % der Zeit konsequent einhalten, dann bewegen Sie sich sicherlich auf

einem gesunden Lebensweg.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki