



Grundlagen für gesunde Ernährung und Wasserhaushalt

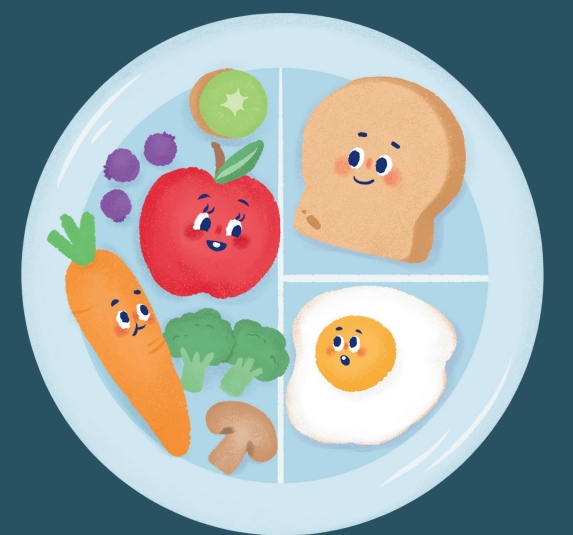


10 Regeln für gesunde Ernährung

1. Vielfalt an Lebensmitteln.
2. Täglich Gemüse und Obst essen.
3. Vollkornprodukte bevorzugen.
4. Täglich Milchprodukte verzehren.
5. Gesunde Fette wählen.
6. Wenig Zucker und Salz verwenden.
7. Ausreichend Wasser trinken.
8. Schonende Zubereitung von Speisen.
9. Zeit für Mahlzeiten nehmen.
10. Regelmäßig Sport treiben.

Frühstück, Mittagessen und Abendessen

- Frühstück: Vollkornprodukte, Magerquark, Obst, Nüsse, Haferflocken, Leinsamen, Avocado, Eier. Wasser als erstes trinken.
- Mittagessen: Bewusst essen, Pause machen, leichtere Mahlzeiten bevorzugen, Sport treiben, Wasser trinken.
- Abendessen: Ausgewogene Verteilung von Proteinen, Kohlenhydraten, Obst und Gemüse. Leichte Snacks bei Hunger am Abend.



Wasserhaushalt

- Wasser bietet viele Vorteile, wie Energie für Muskeln, Entgiftung, Stärkung des Immunsystems und bessere Konzentration.
- Täglich 1,5 bis 3 Liter Wasser trinken, Erinnerungen setzen, Wasser mit Gurken- oder Zitronenscheiben aufpeppen, morgens großes Glas Wasser trinken.

Eine gesunde Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wichtig für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Beginne heute mit diesen Tipps und erlebe positive Veränderungen für Körper und Geist.

