

AUF FOLGENDE 4 PUNKTE GILT ES ZU FOKUSSIEREN, UM DEINE VERDAUUNG MÖGLICHST EFFIZIENT ZU GESTALTEN.
DU BIST NICHT WAS DU ISST.

DU BIST WAS DU ISST & AUCH ABSORBIEREN KANNST!



PUNKT 1 " FOKUS "

DIE VERDAUUNG STARTET IM GEHIRN. DER BEWUSSTE FOKUS AUF DAS ESSEN REGT DIE PRODUKTION VON MAGENSÄURE UND SPEICHEL AN. BEIDES ELEMENTARE SUBSTANZEN & ABSOLUT NOTWENDIG!

KEIN HANDY, TV, LAPTOP, AUTO FAHREN WÄHREND DEM ESSEN.



PUNKT 2 " KAUEN "

IM MUND WIRD DIE NAHRUNG ZERKLEINERT UND MIT DEM SPEICHEL VERMISCHT. DIE DARIN ENTHALTENEN ENZYME BEGINNEN MIT DEM VORVERDAUEN DER NAHRUNG. EIN WEITERER ESSENTIELLER SCHRITT!

KAUE PRO BISS 30-40x. "DRINK YOUR FOOD"



PUNKT 3 " ESSEN UNTER STRESS "

STRESS VERSETZT UNS IN EINEN "AKTIVEN" ZUSTAND. DIES REDUZIERT DIE PRODUKTION VON SPEICHEL & MAGENSÄURE. GLEICHZEITIG WIRD DEM VERDAUUNGSTRAKT BLUT ENTZOGEN.

SOMIT LEIDET DER GESAMT VERDAUUNGS-VORGANG ENORM!



PUNKT 4 " WASSER MARSCH "

EINE ZU GERINGE WASSERZUFUHR KANN DIE PRODUKTION VON SPEICHEL NEGATIV BEEINFLUSSEN.

ICH EMPFEHLE DAHER 0.03 L Wasser pro KG KÖRPERGEWICHT.



TAKE AWAY

UNSER KÖRPER IST EINE UNGLAUBLICH EFFIZIENTE MASCHINE MIT EXTREM VIELEN VORGÄNGEN. EINE GUTE VERDAUUNG STARTET BEREITS IN UNSEREN GEDANKEN.

DIE HALTUNG, " ICH HABE SO VIEL ZU ERLEDIGEN, ICH ESSE KURZ ETWAS IM AUTO ODER WÄHREND DEM ARBEITEN " IST WEDER NACHHALTIG NOCH SINNVOLL. MERKE DIR EINS:

STARTET DIE VERDAUUNG IM NORDEN SCHLECHT, LEIDET DER GESAMTE ABLAUF IM SÜDEN.