

Trinkplan

Unser Darm nimmt ca. 2 dl Wasser pro 15 Minuten auf. Deshalb ist regelmässiges, langsames Trinken, öfter über den Tag verteilt, besser für uns und unseren Körper.

Folge diesem Plan und Du wirst überrascht sein wie einfach es ist, täglich 2-3 Liter Wasser zu trinken. Beginne jedoch langsam! Jeden Tag einen Schluck mehr pro individuellem Punkt. Denn Dein Körper muss sich an die grössere Wassermenge gewöhnen.

1. Wenn Du aufwachst, solltest Du Durst haben. Unser Körper verliert Wasser während des Schlafes durch Atmung und Schwitzen und ist beim Aufwachen leicht ausgetrocknet. Trinke also gleich nach dem Aufstehen Dein erstes Glas Wasser! Es darf auch körperwarm oder sogar heiss sein.
2. Zum Frühstück trinke ein weiteres Glas Wasser oder eine Tasse Kräutertee.
3. Zur ersten Pause am Vormittag trinkst Du ein weiteres Glas Wasser, eventuell mit Aloe, um Deine Verdauung zu stärken.
4. Vor dem Mittagessen bereitest Du mit einem Glas Wasser die Verdauung vor.
5. Zum Mittagessen nehme Suppe und / oder ein Glas Wasser, vielleicht auch etwas Kräutertee.
6. Nachmittags trinke heissen oder kalten Kräutertee, je nach Jahreszeit.
7. Vor dem Abendessen trinke wieder ein Glas Wasser.
8. Nach dem Abendessen - 2 Stunden vor dem Zubettgehen sind wir schon bei unserem letzten Glas Wasser für diesen Tag.

Anfangs wird es vielleicht einige Änderungen im Tagesablauf geben. Eventuell wirst Du öfter die Toilette aufsuchen. Warum?

Weil Dein Körper noch nicht gewöhnt ist, so gut hydriert zu sein. Dein Körper wird auch viel gespeichertes Wasser abgeben – nun, da ja genug frisches Wasser in den Körper gelangt. Dadurch werden viele Zentimeter purzeln und geschwollene Beine und Füsse bald Vergangenheit sein.

Es bestehen absolut keine Zweifel. Wenn Du regelmässig genügend Wasser trinkst - und dabei bleibst - hast Du nur Vorteile. Deine Haut verbessert sich deutlich und sogar Deine Muskeln werden es Dir danken. Viele Menschen finden ihre Energie erhöht. Verstopfung und Kopfschmerzen werden weniger, ebenso der quälende Hunger.

Viel mehr Wohlbefinden wünscht Dir von Herzen
Deine Theres
bellafit.ch/bye-bye-jo-jo-fuer-immer