

Ich nähre meinen Körper

Das kannst du tun, um deinen Körper liebevoll zu unterstützen:

Zitronenwasser:

Damit deine Zellen optimal arbeiten können, ist es wichtig, dass du mit Wasser versorgt bist. Wie du vielleicht weißt, besteht dein Körper weit über die Hälfte aus Wasser! Und in Veränderungsprozessen ist es umso wichtiger, ihm Wasser zuzuführen, damit deine Nieren arbeiten und entgiften können.



Fällt es dir schwer, mind. 2 Liter Wasser täglich zu trinken?

Dann mach dir ein Geschenk: Bereite dir am Abend bereits 2 Karaffen mit stillem Wasser vor, presse 1 Zitrone aus, die Hälfte des Saftes gibst du der ersten Karaffe hinzu, die zweite Hälfte kommt in die andere Karaffe.

Und wenn du es etwas süßer magst, gib gerne 1-2 TL Honig dazu.

Honig wirkt übrigens wie ein natürliches Antibiotikum.

Nachdem Aufstehen am nächsten morgen trinkst du auf nüchternen Magen 500 ml davon, das sind ca. 1,5 Gläser. Das schaffst du! Du bringst so deinen Kreislauf und deinen Darm in Schwung und durchfeuchtest alle Organe.

Am Abend, ca. 1-2 Std. vor dem zu Bett gehen, trinkst du ebenfalls 500ml.

So dürfte es dir wesentlich leichter fallen, "nur" noch 1 Liter über den Tag verteilt zu trinken.

Obst als Anti-Aging und Energie:

Gewöhn es dir an, mehr Obst zu essen.

Bananen, wilde Blaubeeren, Himbeeren... sie stecken voller Antioxidantien, ihr Fruchtzucker ist wichtig für unser Gehirn und all unsere Zellen.

Anstatt einen Schokoriegel zwischendurch zu naschen, greif vermehrt zu Bananen, Mandarinen, Beeren und all die wunderbaren Früchte, die uns zur Verfügung stehen. Hier ist auch Tiefkühl Obst eine tolle Alternative. Achte hier allerdings, dass sie nicht zusätzlichen Zucker enthalten.

Ich liebe frische Smoothies und Säfte, hier kannst du kreativ sein und variieren. Sie lassen sich auch wunderbar mitnehmen.

Inspiration findest du auf Instagram @create_your_life_so_isi



Ich nähere meinen Körper

Tausche weißen Zucker aus:

Weißer, industrieller Zucker ist einfach nicht gesund. Er fördert Cellulite, die Hautalterung uvm. Natürlich ist es nicht immer einfach, ihm aus dem Weg zu gehen... ;) Aber hier kannst du zumindest bei dir Zuhause schauen, ob du ihn nicht einfach ganz weglässt.

Gesunde Alternativen:

Kokosblütenzucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Dattelsirup

FrISChe oder getrocknete Kräuter in der Küche:

Kräuter, ob frisch, getrocknet oder gefroren, schmecken fantastisch, enthalten ätherische Öle, Mineralien, Vitamine und wirken positiv auf unseren Körper. Ein wenig frische Petersilie auf deinem Frühstücksbrot oder frischer/gefrorener Dill in deinem Salat: Sie alle versorgen dich mit wertvollen Nährstoffen.

Sprossen:

Ich selber habe es mir zur Angewohnheit gemacht, immer Sprossen/Microgreens zuhause zu haben. Du kannst in jedem Supermarkt welche bekommen:

Ob Radiesschensprossen, Kresse, Mungo`s oder Alfalfasprossen:

Sie alle sind unglaublich starke Nährstofflieferanten!

Für den weiblichen Körper sind sie sehr besonders: Sie helfen, deinen Hormonhaushalt zu verbessern und unterstützen bei Regelbeschwerden.

Und du kannst sie zu eigentlich jeder Mahlzeit hinzugeben, als Deko-Topping auf deiner Pasta, oder auch auf dein Abendbrot.

Superwoman-Powerhaltung:

Stell dich vor deinen Spiegel, strecke deine Arme kraftvoll nach oben aus, deine Füße sind fest im Boden verankert.

Lächle dich 60 Sekunden an.

Und es ist ganz egal, ob du dich gerade danach fühlst oder nicht: Die Muskeln, die du während deines Lächelns nach oben ziehst, signalisieren deinem Gehirn folgendes:

"Wuhuuuuuu, ich bin GUT GELAUNT!"

Und weißt du, was dann passiert? Genau, es werden Glückshormone ausgeschüttet.

Probiers aus!

