

## Dein Trinkfahrplan

### Dein Morgendrink

Gleich in der Früh ein großes Glas stilles Wasser

Ayurvedischer Tipp: **warmes Zitronenwasser.**

Dieser **simple Wunderdrink** kurbelt den Stoffwechsel und die Verdauung an, unterstützt die Leber, wirkt basisch und damit gegen Übersäuerung, beugt Heißhunger vor, versorgt den Körper mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen und stärkt dein Immunsystem. Ein Energie-Booster für einen guten Start in den Tag.

Die Zubereitung ist ganz simpel: Einfach ein qualitativ gutes Wasser (Leitungswasser, gefiltertes Wasser oder stilles Mineralwasser) erwärmen und pro Glas Wasser den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Warm Trinken. Fertig.

Noch 3 Tipps dazu:

1. Überschütte die Zitrone nicht mit kochendem Wasser – sonst bringst du die Vitamine um .
2. Nimm diesen Wunderdrink erst NACH dem Zähneputzen! Trinkst du das zuerst und putzt gleich nachher, dann greift die Säure deinen Zahnschmelz zu sehr an.
3. Du kannst auch dein Zitronenwasser segnen und mit einen positiven Gedanken aufladen. Wiederum ein kleiner Beitrag, um die Macht deiner Gedanken *für* statt gegen dich zu nutzen.

### Vor, während und nach dem Essen

Trink **15 bis 20 Minuten vor jeder Mahlzeit** ein großes Glas Wasser – egal, was, wann und wo du isst.

Erstens machst du dir so zur Gewohnheit, genug zu trinken.

Zweitens verhinderst du, dass du **Hunger mit Durst verwechselt.**

Die Wasser-Temperatur kannst du je nach deinem Geschmack von kühl bis heiß variieren. Aus dem **Ayurveda** stammt der Tipp auch untertags warmes Wasser (am besten das Wasser 10 Minuten lang kochen und dann leicht abkühlen lassen) zu trinken. Das hat eine reinigende und verdauungsfördernde Wirkung. Probier aus, ob dir das gut tut oder nicht.

Die Meinungen gehen weit auseinander, ob du **während dem Essen** etwas trinken sollst oder nicht. Ich würde dir auch hier wieder

## VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

raten zu experimentieren. Ein Glas Wasser während dem Essen ist für den Verdauungsprozess in aller Regel völlig Ordnung.

Trinken dafür **nach dem Essen möglichst wenig oder nichts**, damit dein Magen die Nahrung möglichst effizient und schnell verdauen kann.

**Wenn du durstig bist, vergiss alle Regeln und trink** – auch während oder nach einer Mahlzeit. Normalerweise solltest du es gar nicht so weit kommen lassen, dass Durstsymptome auftauchen, dann bist du nämlich schon länger nicht mehr optimal mit Wasser versorgt. Die **Ausrede „Ich bin nicht durstig“ gilt also nicht** dafür, dass du nicht regelmäßig trinkst.

### Zwischendurch

Gewöhn dir an zwischen den Mahlzeiten Wasser zu trinken. Stell dir ein großes Glas Wasser auf deinen Schreibtisch oder sonst irgendwohin, wo es gut sichtbar für dich steht, und dich regelmäßig daran erinnert, ein paar Schluck zu nehmen.

