

Das tut Ihnen gut!

Befolgen Sie die 8 Ratschläge von Naturarzt Alfred Vogel, damit Sie nach Abschluss der Wohlfühl-Woche weiterhin fit bleiben:

1. Achten Sie in den ersten 2-3 Tagen weiterhin auf leichte naturbelassene Nahrung und bauen dann langsam wieder auf. Strapazieren Sie Ihr Verdauungssystem nicht.
2. Achten Sie auf eine möglichst naturnahe, ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung. Gehen Sie sparsam mit Fett und tierischen Eiweißen um. Essen Sie lieber 2-3 mal in der Woche Seefisch statt Fleisch, er liefert wertvolle Omega 3-Fettsäuren.
3. Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser mit A.Vogel Molkosan® Vitality, Früchte- und Getreidekaffee oder Kräutertees.
4. Essen Sie langsam und kauen Sie gut. „Gut gekaut ist halb verdaut“.
5. Kauen Sie jeden Bissen mindestens 30 mal, bis sich die Nahrung verflüssigt hat.
6. Legen Sie 1 mal in der Woche einen Entlastungstag ein. Er entschlackt und fördert Ihr Wohlbefinden. Hier eignen sich regelmäßige Saft-, Früchte-, Sauerkraut-, Gemüse- oder Reistage.
7. Gewöhnen Sie sich an, nach dem Essen einen Spaziergang zu machen. Das sorgt für gute Atmung, unterstützt die Verdauung und Sauerstoffversorgung.
8. Alles, was zu Ihrer Fitness und Leistungsfähigkeit beiträgt, trägt auch zur Fitness und Leistungsfähigkeit Ihres Verdauungssystems bei.

