



10 Goldene Regeln für deine Vitalität

1. **Hunger & Sättigung:** Iss nur, wenn du wirklich hungrig bist (jenseits von üblichen Essenszeiten). Hör auf zu Essen, wenn du das Sättigungsgefühl wahrnimmst.
2. **Getränke:** Trinke bis spätestens 20 Minuten vor und erst wieder 90 Minuten nach dem Essen. Trinken verdünnt die Verdauungssäfte und verlangsamt die Verdauung.
3. **Zeit:** Nimm dir Zeit zum Essen. «Segne» deine Speisen mit Dankbarkeit und freu dich auf den Genuss. Vermeide jeglichen Stress. Konsumiere beim Essen keine (schwerverdaulichen) Nachrichten.
4. **Kauen:** Gründliches Kauen erleichtert die Verdauung. **Benefit:** Wenn du deine Bissen «flüssig» kaust, nimmst du die Geschmacksnoten und die Sättigung schneller wahr.
5. **Pause:** Lass dem Verdauungssystem Zeit zum Verdauen. Optimal sind Pausen von bis zu 4 Stunden (oder mehr). Nutze das intermittierende Fasten als Option (spätes Frühstück, frühes Abendessen).
6. **Reihenfolge / Kombination:** Beachte, in welcher Reihenfolge du was isst und wie du deine Mahlzeiten kombinierst. So kannst du die Verdauung entlasten (besonders, wenn du Beschwerden hast).
Ungünstige Kombinationen:
 - × Eiweiss und Kohlenhydrate (was süss schmeckt)
 - × Süsse Früchte und Fett
 - × Süsse Früchte und saure Früchte
7. **Vitalstoffe:** Iss frische, natürliche Lebensmittel. Dazu zählen: Wildkräuter (Löwenzahn & Co.), Grünes Gemüse (chlorophyllreich), Sprossen (selbstgezogen), reifes Obst / Beeren, Nüsse und Samen (eingeweicht / angekeimt). Kaufe regional und saisonal ein (wenn möglich direkt vom Bauernhof).
Integriere schrittweise und spielerisch:
 - ✓ (selbst) **fermentierte** Lebensmittel (wie Sauerkraut, Kokosjoghurt, Miso etc.)
 - ✓ gesunde **Fettquellen** (wie Avocado, Oliven(-öl), Kokosöl)
 - ✓ **Superfoods** (wie Grassaft-Pulver, hochwertige Chlorella / Spirulina, blaue Beeren)
 - ✓ sinnvolle **Supplemente** in hoher Qualität (Vitamin D3 + K2, Omega-3)

Meine Produktempfehlungen und Rabatt-Codes findest du [hier](#).
8. **Reizstoffe:** Vermeide den übermässigen Konsum von Kaffee, Alkohol, Zucker, Weissmehl (Gluten) und tierischem Eiweiss. So kannst du Übersäuerung und Entzündungen im Körper vorbeugen.
Integriere schrittweise und spielerisch:
 - ✓ **glutenfreie** Getreideprodukte (aus Buchweizen, Hirse, Hafer, Kokosmehl etc.)
 - ✓ natürliche **Süsse** (wie Datteln, Steviablatt-Pulver, Kokosblütenzucker etc.)
 - ✓ (selbstgemachte) **Pflanzenmilchprodukte** (aus Nüssen / Samen, Kokosnuss oder Hafer)
9. **Beobachtung:** Nimm wahr, wie du dich vor, während und nach Mahlzeiten fühlst. So schulst du dein Körperbewusstsein (somatische Intelligenz). Du kannst immer besser unterscheiden, welche Lebensmittel dich zellulär nähren und was du durch (zu viel) Essen kompensierst.
10. **Reinigung:** Gönn' Darm und Leber jährlich ein «Reset» mit hochwertigen Enzymen und / oder «Fastenzeiten». Auch Lunge, Blut- & Lymphsystem sowie Nieren profitieren davon.

Ich empfehle die Detox-Produkte von [ZenCleanz](#).

Die passenden Online-Kurse dazu findest du [hier](#).



Egal welche Ernährungsform du für dich entdeckst:

Möge sie dir dabei helfen achtsamer zu werden,
was du *isst* und wie du dich danach *fühlst*.

Gerne begleite ich dich auf deinem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit!

Bis bald, Deine Brücken-Bauerin Sonja

PS:

[Hier](#) kannst du deinen Wunsch-Termin
für ein unverbindliches Impuls-Gespräch buchen.

