

Gesunde Ernährung, Wasser ein wichtiger Bestandteil

Wie wichtig ist Wasser für den menschlichen Körper.

Ihr Körper braucht täglich 1,5 - 2 Liter Wasser. Alkohol, Kaffee, Tee und coffeinhaltige Getränke zählen nicht als Wasser!

Am besten wird das Wasser zu folgenden Zeiten getrunken. 1- 2 Gläser ca. 250 ml jeweils 30 Minuten vor jeder Mahlzeit. (Frühstück - Mittag - und Abendessen) und etwa die gleiche Menge ca 2,5 Std. nach jeder Mahlzeit.

Das ist das absolute Minimum an Wasser, das Ihr Körper benötigt.

Damit Ihr Körper nicht zu kurz kommt, sollten weitere 2 Gläser Wasser im Zusammenhang mit dem Hauptessen oder vor dem Schlafengehen getrunken werden.

Quelle: Wasser, die gesunde Lösung. (Ein Umlernbuch)

Autor: F. Batmanghelidj

Dieses Buch können wir allen empfehlen die an irgendwelchen chronischen Schmerzen leiden. Wir würden uns sehr freuen wenn Sie uns oder dem Verlag Ihre Erfahrungen über dieses Buch und dem Wassertrinken mitteilen.