

NATURHEILPRAXIS UND ZILGREI

RITA JURGENS-KRÜSSMANN

HEILPRAKTIKERIN
ZILGREI-LEHRERIN
ERNÄHRUNGSBERATERIN
PSYCHOL. THERAPEUTIN NACH HPG
www.heilpraktikerinnen.net

Tipps zur Ernährungsberatung:

Das Zauber Glas

Das "Zauber Glas" hat seinen Platz auf dem Schreibtisch, daheim, im Auto, auf dem Küchentisch...!

Es verhindert Heißhungerattacken und abfallenden Blutzuckerspiegel und konditioniert den Stoffwechsel basisch.

Der besondere Effekt dabei ist, dass aufgrund der positiven Auswirkungen auf den Stoffwechsel, Heißhungerattacken und insbesondere der Appetit auf Süßes innerhalb weniger Tagen und Wochen verschwindet.

Der kalorienarme kleine Sattmacher, regt dabei den Stoffwechsel an und sorgt somit für eine geregelte Verdauung und verbesserte Fettverbrennung.

Zubereitung:

Morgens solle man sich das "Zauber Glas" zubereiten: Man nehme ein großes Schraub- oder Weckglas oder eine TUPPER-Dose und füllt es mit mundgerechten Stücken mit allen Gemüsesorten, die man gerne auch roh essen möchte. Vielleicht finden sie in der unten genannten Liste einige Gemüse-Sorten, die sie noch nie roh verzehrt haben?

Probieren Sie es einfach und wählen Sie aus unter:

Kohlrabi, Karotten, Radieschen, Knollensellerie, Selleristangen, Rettich, Blumenkohlröschen, Chicorée....

Diese Gemüsesorten geben dem Stoffwechsel Wärme und Energie, sie zählen zu den YANG-betonten Gemüsesorten und regen den Leber- und Galle-Stoffwechsel an.

Verboten im Zauber Glas sind: Paprika, Tomaten und Schlangengurken - weil diese Gemüse sehr wasserreich sind und den Organismus herunterkühlen, denn sie zählen zu den YIN-betonten Gemüsesorten.

Selbstverständlich sind sie nicht verboten, und können in jedem anderen Mahlzeiten-zusammenhang nach Belieben verzehrt werden.

Wenn zum Abend noch was vom Gemüse übrig ist, dann raspeln Sie es zu einem kleinen Salat oder kochen es mit etwas Gemüse zu einer Suppe oder garen es im Wok.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Stabilisierung Ihres Gewichtes und im Kampf gegen Ihren Süß-Hunger!

Ihre
Rita Jurgens-Krüssmann