

Dr. rer. nat. Reinhard Zinburg  
In Praxis **Sanri**  
Rheinstraße 85 (am Wasen)  
76275 Ettlingen  
Tel. 0162 79 40 100  
Heilpraktiker  
Email: [reinhard.zinburg@gmx.de](mailto:reinhard.zinburg@gmx.de)  
<http://www.heilpraktiker-zinburg.de>



Wohlergehen durch Berührung

## **Regeln für eine bewusstere Ernährung**

- ✓ Nehme täglich nur drei Mahlzeiten ein, zwischen denen jeweils ca. fünf Stunden Pause liegen. Zwischenmahlzeiten sollten die Ausnahme bilden. Ist die Hauptmahlzeit am Abend, dann sollte sie umso leichter sein, je weniger Zeit bis zum Schlafengehen bleibt.
- ✓ Die Abendmahlzeit sollte keine oder nur wenig Kohlenhydrate beinhalten. Ideal sind leichte Suppen am Abend.
- ✓ Beginne jede Mahlzeit mit einem Glas (100 – 200 ml) warmen, mineralarmen Wasser.
- ✓ Kaue die Nahrung gut und langsam durch. Genieße sie!
- ✓ Als Nachtisch gebe frischem Obst immer den Vorzug.
- ✓ Trinke während des Tages verteilt 1 bis 2 Liter mineralarmes Quellwasser, idealerweise zimmerwarm.
- ✓ Wechsle mit den Obst und Gemüse ständig ab. Dem saisonal erhältlichen Obst und Gemüse gebe immer den Vorzug.