

# HYDRIERUNG



## Was wirkt hydrierend?

- frisches Obst & Gemüse (roh)
- frische Kräuter und Wildpflanzen
- Zitronen- & Limettenwasser
- Frischer Gurkensaft
- Kokoswasser (nicht rosa/rot und ohne Aromen)
- Melonen essen, mixen oder entsaften
- Alo Vera Wasser
- Frischer Selleriesaft
- Blattgemüse
- oder zum Beispiel selbstgemachter Hibiskus Eistee mit Honig und Zitrone

## Belebe dein Wasser

- mit frisch gepresstem Zitronen- & Limettensaft
- Naturbelassener Honig (z.B. in deinem Zitronenwasser)
- mit frischen Kräutern (Thymian, Rosmarin, Minze, Oregano,..)
- oder mit Ingwer - am besten mind. 6h oder über Nacht ziehen lassen
- dein Wasser für ca. 30min in die Sonne stellen

## Achte darauf:

- Trinke lebendiges Wasser
- dass du morgens, tagsüber und abends genügend Flüssigkeit zu dir nimmst
- Trinke über den Tag verteilt
- Hydrierende Nahrungsmittel & Säfte zu dir nehmen
- Dehydrierende Nahrungsmittel & Getränke reduzieren oder weglassen
- Achte auf die Qualität deines Wassers (Wasserfilter)



wenn du zurzeit nur ein Glas Wasser trinkst täglich, steigere dich einfach langsam nach oben :-)

## ZUM BEISPIEL

- morgens nach dem Aufwachen ½ - 1 Liter Zitronen-/Limeettenwasser
- über den Tag verteilt 1 Liter belebtes Wasser oder frische Säfte
- abends ½ Liter Zitronenwasser
- Zusätzlich deinen Sellerisaft

## Was ist Schuld an meiner Dehydration?

- giftige Schwermetalle
- Strahlung
- Pathogene / Viren, Bakterien und Krankheitserreger
- DDT, andere Pestizide, Herbizide, Fungizide
- Eine fett- und proteinreiche Ernährung
- Koffein & Alkohol
- Essig
- Knochenbrühe
- Salz

## Wo ist überall Koffein drin?

- > Kaffee
- > Entkoffeinierter Kaffee
- > Schokolade und Kakao
- > Grüner Tee
- > Schwarzer Tee
- > Weißer Tee
- > Matcha
- > in vielen Sodas & Energy Drinks
- > Mate
- > Guarana
- > in manchen Nahrungsergänzungsmitteln (Sport & Abnehmpräparate zum Beispiel)
- > Medikamente

