Imke Kleinert
Basisch to go

Reading excerpt

Basisch to go
of Imke Kleinert
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart

https://www.narayana-verlag.com/b26967

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Rucola-Kartoffel-Salat (Rezept Seite 125)

Hallo und willkommen!

Haben sich bei dir vielleicht im Laufe der Zeit einige ungesunde Routinen in deinen Büroalltag eingeschlichen und du merkst, dass sie dir nicht unbedingt gut bekommen? Bei vielen von uns sind die Anforderungen am Arbeitsplatz sehr hoch: Es wird eine konstant hohe Leistungsfähigkeit erwartet, wir benötigen ein hohes Energielevel, müssen wach bleiben, möglichst ausgeglichen sein, konzentriert unsere Aufgaben erledigen und dabei bestenfalls noch »gut« aussehen und immer freundlich sein. Und wie sieht es für gewöhnlich bei vielen aus? Wir quälen uns morgens aus dem Bett, frühstücken schnell oder gar nicht, haben Stress mit dem Chef und Kollegen und am Ende des Tages fühlen wir uns wortwörtlich »sauer«. Womit wir beim Thema wären und deutlich wird, welchen Einfluss der Säure-Basen-Haushalt auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben kann. Fehlen uns Basen (Laugen) und ernähren wir uns überwiegend von Nahrungsmitteln mit »leeren« Kalorien, fühlen wir uns am Ende des Tages dementsprechend – leer und ausgelaugt. Mit der Zeit wird es immer schwieriger, in diesem Zustand den täglichen Anforderungen im Job gerecht zu werden. Im Umkehrschluss zeigt uns dies, welche großartige Möglichkeit wir haben, mit unserer Ernährung unseren Berufsalltag positiv zu beeinflussen. Wer möchte nicht mit viel Energie in den Morgen starten und am Ende des Tages ausgeglichen in den Feierabend gehen? Lass uns sofort beginnen und nach Lösungen schauen, wie wir deinen Tag basischer gestalten.

Viel Freude mit der basischen Ernährung
Liebe Grüße, Imke

PS: Alle Leser meiner Bücher haben kostenlosen Zugang zu meinem Mitgliederbereich mit weiteren Tipps und Rezepten. Schreib mir für die Zugangsdaten einfach eine E-Mail an: info@basischfit.de Betreff: »Members«.

Kleinert, Basisch to go (ISBN 9783432113166) © TRIAS Verlag

Imke Kleinert

Basisch to go

Einfache Rezepte fürs Büro und flotte Feierabend-Gerichte

156 pages, pb
will be available 2021

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com