



www.ayurvedica.de

KONTAKT

AYURVEDICA & FRIENDS BAMBERG
+49.160.8188161
ines.hillebrecht@ayurvedica.de

AYURVEDISCHE TAGESROUTINE

Mit ein paar Grundregeln bieten Sie ihrem Körper eine optimale Unterstützung

ANWENDUNG IM AYURVEDA

- + Du bist was du isst
- + Unseren Körper besser verstehen



Um unsere Konstitutionen im Gleichgewicht zu halten, oder diese wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sollten folgende Handlungsempfehlungen berücksichtigt werden:

Frühstück

Das Frühstück soll bis 9 Uhr abgeschlossen sein.

Warmer Brei aus Hafer- Gersten oder Dinkelflocken sind ideal.

Zum süßen können Rosinen, Äpfel, Agavendicksaft oder Rohrzucker verwendet werden.

Achten Sie jedoch darauf, dass das Obst etwas mitgekocht wird, da es sonst zu Blähungen führen kann.

Zudem können Sie Ihren Brei mit Nüssen und Körnern verfeinern.

Mittagessen

Das Mittagessen ist zwischen 12-14 Uhr.

Da in dieser Zeit unsere Verdauungskraft am besten arbeitet, kann der Tisch reich gedeckt sein.

Salat, Rohkost, Obst, Fisch, Fleisch, Gemüse, Getreide und ein Dessert können Sie sich schmecken lassen. Jedoch sollte der Sättigungspunkt unbedingt eingehalten werden, auch wenn es noch so lecker ist.

Abendessen

Das Abendessen soll zwischen 18-19:30 Uhr stattfinden.

Da unsere Verdauungskraft nicht mehr so stark ist, sollen Sie darauf achten, dass Sie nur noch Nahrung zu sich nehmen, die leicht zu verdauen ist.

Dazu gehört gekochtes/ gedünstetes Gemüse, Gemüsesuppen, Reis, Couscous.

Hingegen sollten Sie jetzt Brot, Wurst, Käse, Rohkost, Obst und Salate, Quark und Joghurt unbedingt meiden.

Zwischen den Mahlzeiten können Sie ausreichend warmes/heißes Wasser trinken.

Auf Essen sollten Sie verzichten.

Unser Körper und die Organe brauchen zwischen den Mahlzeiten Pause.

Ist der Hunger jedoch sehr groß, kann z. B. ein Apfel gegessen werden.

Achten Sie darauf, dass Ihre Nahrung immer appetitlich aussieht und stets frisch ist.