Die ayurvedische Ernährung

Ayurveda ist eine Jahrhunderte alte hinduistische Lebensweise zur Stärkung der Gesundheit, zur Vorbeugung von Krankheiten sowie zur Erhaltung des Wohlbefindens.

Menschen, die einer ayurvedischen Ernährung folgen, essen in erster Linie ganze oder minimal verarbeitete Lebensmittel und üben dazu achtsame Essrituale aus.

Die Ernährung basiert auf ayurvedischen Wellness-Systemen, die Tausende von Jahren zurückreichen. Einige Studien haben gezeigt, dass ayurvedische Lebensgewohnheiten – einschließlich der Ernährung – dazu beitragen können, die Gesundheit zu verbessern.

Aber eine ayurvedische Diät zur Gewichtsreduktion ist nicht unbedingt eine bewährte Methode, um sein Ziel der Gewichtsabnahme zu erreichen.

Ursprung:
Ayurveda ist eine Wellness-Praxis, die ihren Ursprung in Indien hat und etwa 5000 Jahre alt ist. Das Wort „Ayurveda“ ist eine Kombination aus zwei Sanskrit-Worten, die Leben (Ayur) und Wissenschaft (Veda) bedeuten, erklärt: www.ayurvedatrends.com.

Die wörtliche Übersetzung lautet also „Wissenschaft des Lebens“.

Die ayurvedische Medizin zielt darauf ab, durch eine Reihe von Ernährungs-, Übungs- und Lebensstil-Praktiken, einschließlich Schlaf und Achtsamkeit, einen gesunden und starken Körper zu schaffen.

Ayurvedische Ernährungsprinzipien:
Folgt man diesem Ernährungsstil, integriert man viele verschiedene Praktiken in die Essgewohnheiten. Dies soll

helfen, von den unterschiedlichen Qualitäten von Lebensmittel zu profitieren.

1. Ernährungsprinzip:
Einnahme von sechs Geschmacksrichtungen: Bei jeder Mahlzeit enthalten die Lebensmittel etwas Süßes, Salziges, Saures, Bitteres, Scharfes und Adstringierendes. Ayurveda-Produkte sind u. a. süße Früchte, Meeresfrüchte, Zitrusfrüchte, Zwiebeln, Paprika, grüne Äpfel, Tee, Sellerie, Grünkohl oder grünes Blattgemüse.

2. Ernährungsprinzip:
Es ist wichtig, achtsam und konzentriert zu essen. Hier gilt es Gespräche zu vermeiden, um die wohltuenden Vorteile voll zu würdigen.

3. Ernährungsprinzip:
Die Speisen sollten langsam verzehrt werden, um sie zu genießen. Natürlich sollte man dennoch schnell genug essen, um die warmen Speisen nicht kalt werden zu lassen! Während dem Essen sollte man auch auf sein Hungersignal achten, um ein Überessen zu vermeiden.

4. Ernährungsprinzip:
Man sollte nur dann essen, wenn die vorherige Mahlzeit verdaut wurde. Der Ernährungsplan schlägt vor, dass man nicht innerhalb von drei Stunden nach der vorherigen Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit essen sollte. Auf der anderen Seite sollte man nicht länger als sechs Stunden ohne Nahrungszufuhr bleiben.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine

Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil

II – Ein Blog-Tagebuch
20.07.2016Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs