

# So schaffen Sie 2 Liter am Tag zu trinken!

## ***Morgenritual***

In der Nacht schwitzt der Körper etwa einen halben Liter Flüssigkeit aus, den es auszugleichen gilt, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.

Daher ist dies Ihr wichtigstes kleines Gesundheitsritual:

Trinken Sie morgens mindestens zwei Gläser Wasser!

Der Ayurveda empfiehlt, gleich morgens nach dem Aufstehen einen halben Liter warmes Wasser mit 2 Esslöffeln Zitronen- oder Limettensaft zu trinken. Das Getränk wird durch eine Messerspitze Ingwerpulver und 1/2 Messlöffel Dr.

Jacob's Basenpulver plus noch deutlich wirkungsvoller und sehr gut magenverträglich. Zum Frühstück können Sie eine Tasse Kaffee oder Kakao mit Pflanzenmilch genießen, um mit neuer Energie in den Tag zu starten.

## ***Tagsüber Trinken***

Den Tag über trinken Sie am besten regelmäßig kleine Mengen, um den Körper optimal mit Flüssigkeit zu versorgen. Wer nicht viel schwitzt, benötigt jede Stunde ca. 100 ml oder alle zwei Stunden ein Glas Wasser. Sinnvoll ist ein Wecker oder eine Trink-App, die Sie an das regelmäßige Trinken erinnert.

Stellen Sie sich zu Hause oder auf der Arbeit morgens 2 Flaschen Wasser (insgesamt 1,5 l) oder eine große Kanne mit Tee bereit, die Sie über den Tag hinweg austrinken wollen. Je kürzer die Wege, desto eher schenken Sie nach.

Wasser schmeckt Ihnen zu langweilig ?

Peppen Sie es auf mit frischer Minze, Ingwer, Zitronensaft oder Lactirelle auf. Die fruchtig-spritzige Energie-Essenz für Körper und Geist enthält die Vitamine B1 und B12, die den normalen Energie-Stoffwechsel und die normale psychische Funktion unterstützen. Zudem enthält Lactirelle pro Portion 2,4 g rechtsdrehende Milchsäure – so viel wie etwa 300 g Naturjoghurt.

Neben Lactirelle hat Dr. Jacob viele weitere leckere Gesundheitsmittel entwickelt, die Ihnen helfen ein gesunder Gewohnheitstrinker zu werden (mehr dazu in Ihrer Ernährungsberatung bei mir > gleich einen Termin vereinbaren 😊).

### **Abendritual**

Vor dem Schlafengehen trinken Sie ca. 300 ml Wasser mit 1 Messlöffel Dr. Jacob's Basenpulver plus. Sinnvoll ist alternativ auch die Kombination von 1 Messlöffel Dr. Jacob's Basenpulver mit Aronia-Elixier oder Lactacholin.

Weitere Trinktipps: sind

Nehmen Sie sich für unterwegs immer eine kleine Flasche Wasser mit. Essen Sie wasserreiche Lebensmittel, so können Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr zusätzlich steigern.

**Trinken Sie, statt zu snacken!**

(Quelle: Dr. L.M. Jacobs)