

## **Wohlfühlipps von Gabi**

### **nach dem Aufstehen:**

zwei Gläser lauwarmes Wasser trinken

### **zum Frühstück:**

anstatt Kaffee mal eine Tasse Grüntee probieren (ganz wenig Tee etwa 90 sec. ziehen lassen)

frischen Obstsalat mit Nüssen und Samen (Kürbis, Sonnenblumen, Leinsamen...) und einem Schuss Sahne und evt. einem kleinen Löffel Honig.

### **am Vormittag:**

Obst oder Joghurt oder ein paar Nüsse

### **zum Mittagessen:**

als Vorspeise rohes Gemüse mit Dipp oder Salat.

als Hauptspeise Fisch/ Geflügelfleisch/ Eier mit viel Gemüse und wenig Kohlenhydraten.

wenn's geht, auf Getreide verzichten (d.h. Nudeln, Pizza, Lasagne, Brot).

### **am Nachmittag:**

Joghurt, Quark, Nüsse, Obst, Gemüse.

Rohkost nur bis 16:00 Uhr.

### **zum Abendessen:**

keine Kohlenhydrate, evt. Gemüsepfanne, gerne mit Eiweiß. Kein Zucker, kein Alkohol.

### **später am Abend:**

wenn nötig eine heiße Brühe oder ein paar Nüsse (ganz langsam kauen).

### **WICHTIG:**

**mindestens 2 Liter Wasser trinken!**

Anstatt Kaffee mal Grüntee probieren, das kurbelt den Stoffwechsel an.