

Vitaltipps: Vor dem Essen

Ein Apfel und ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit - Ein kleiner Schritt mit großer Wirkung. Meine VITALITÄT erklärt Ihnen warum.

04.06.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Durch Apfel und Wasser schneller satt Wenn Sie sich vornehmen, weniger bzw. besser zu essen, kann dieser Tipp Ihnen zu Gute kommen: kaltes Wasser und das Pektin unter der Schale des Apfels regen die Verdauungssäfte an. Außerdem füllen die Ballaststoffe des Apfels den Magen.

Das Sättigungsgefühl, das sich unabhängig von der Menge der Nahrung nach etwa 20 Minuten einstellt, wird angeregt. Sie essen bei jeder Mahlzeit nach dem Wasser und dem Apfel weniger, verspüren schneller das Gefühl der Sättigung und haben (egal was Sie essen) Ihre Mahlzeit um die positiven Eigenschaften eines Apfels (Ballaststoffe, Pektin, Fruchtsäure, Vitamine etc.) aufgewertet.

MEINE VITALITÄT wünscht Ihnen einen Guten Appetit!