

10-MINUTEN-ROUTINE FÜR DEINE MAHLZEITEN

So bremsst du den Blutzuckeranstieg natürlich & effektiv

BEIM ESSEN – DIE 6 SCHRITTE

- 1 Rohkost oder Salat als Vorspeise:** Iss etwas Rohkost oder einen kleinen Salat als Erstes. Die Ballaststoffe bilden einen natürlichen Schutzfilm im Darm und verlangsamen die Zuckeraufnahme.
- 2 Kohlenhydrate clever kleiden:** Iss Kartoffeln, Reis oder Nudeln immer zusammen mit Fett, Gemüse und Proteinen. Das verlangsamt die Verdauung und mildert Blutzuckerspitzen ab.
- 3 Achtsam & gründlich kauen:** Achte darauf, gut zu kauen. Das Ayurveda empfiehlt: „Nahrung soll auf der Zunge zergehen.“ Das entlastet den Magen und stärkt das Verdauungsfeuer (Agni).
- 4 Verdauungsfördernde Gewürze nutzen:** Verwende reichlich Gewürze beim Kochen – wenigstens Kräuter und Kurkuma. Gewürze fördern den Stoffwechsel und unterstützen eine stabile Blutzuckerkontrolle.
- 5 Süßes ganz zum Schluss & in Maßen:** Iss Süßes ganz zum Schluss direkt nach der Hauptmahlzeit und nur in kleinen Mengen – niemals als isolierten Snack zwischendurch auf nüchternen Magen.
- 6 In Ruhe nachspüren:** Bleib nach dem Essen noch ein paar Minuten entspannt sitzen. Das signalisiert dem Nervensystem Ruhe und leitet die optimale Verdauung ein.

NACH DEM ESSEN – 10 MINUTEN BEWEGUNG

Bewege dich 10 Minuten direkt nach deiner Mahlzeit:

- **Fersen heben (Soleus-Muskel):** Reicht schon völlig aus, wenn du nicht rausgehen kannst.
- **Spaziergang oder Hausarbeit:** Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft oder leichte Bewegung im Haushalt hilft deinen Muskeln, Glukose direkt aus dem Blut als Energie aufzunehmen – ganz ohne hohe Insulinausschüttung.