

TIPP DES MONATS



Ein guter Start in den Tag...

...fängt mit einer Morgenroutine an.

“Morgenstund hat Gold im Mund” - wie man seinen Tag beginnt, hat Einfluss darauf, wie er weiter verläuft. Mit einem bewussten und ritualisierten Start kann man zentrierter, gelassener und leichter durch den Tag gehen und alle Herausforderungen, die auftauchen, entspannter meistern. Eine gute Morgenroutine sorgt für ein hohes Maß an Wohlbefinden und ist die perfekte Basis für einen gelungenen Tag.

Hier ein paar Beispiele:

- mit frischer Tagesluft und Licht den Biorhythmus ankurbeln
- Atemübungen, Yoga oder lieber etwas Bewegung?
- 1 Glas Wasser trinken,
- gesundes Frühstück.

Nach heutigen Erkenntnissen gehört zu einem gesunden Frühstück Vielseitigkeit. Neben Brötchen, Brot oder Müsli auch Obst oder Gemüse. Wie wäre es mit etwas Rohkost dazu? Hier ist alles erlaubt was schmeckt und roh gegessen werden kann: Karotten, Kohlrabi, Gurke, Paprika, Tomaten usw. Gut zum Frühstück passt auch Quark oder Frischkäse verfeinert mit Kräutern aus dem eigenen Garten, wie z.B. Schnittlauch, Basilikum oder Petersilie. Wer keinen Garten hat, findet diese Kräuter in einer gut sortierten Gemüseabteilung.

Obst und Rohkost kann man aber auch in Form von **Smoothies** genießen. Diese sind frisch zubereitet sehr schmackhaft und bilden ebenfalls einen Baustein für einen guten Start in den Tag.

Hier ein Rezept zum Ausprobieren:

- 1 Mango
- 1 Banane
- 1 Nektarine oder 1 Apfel
- 2 Karotten
- Ca. 100 bis 200 ml Orangensaft, je nach Geschmack
- Ca. 100 ml kaltes Wasser / evtl. Eiswürfel
- 2 Stiele Basilikum



Zubereitung im Mixer, alternativ geht auch ein Pürierstab (dauert etwas länger).

Wir wünschen guten Appetit und einen tollen Tag!