Praktische Empfehlungen für die Ayurvedische Ernährung im Berufsalltag

---

Trinken Sie täglich mindestens 1 Liter stilles Quellwasser.
Sie können sich heißes Wasser in der Thermoskanne vorbereiten oder eine Flasche Wasser in Zimmertemperatur in greifbarer Nähe haben.

Nehmen Sie sich morgens die Zeit für ein gutes Frühstück mit etwas Getreidebrei und gedünsteten Früchten, dann haben Sie genügend Energie für einen dynamischen Vormittag.

Essen Sie als Zwischenmahlzeit und Pausensnack Nüsse, Trockenfrüchte und frische Früchte, diese versorgen Sie mit wertvollen Vitaminen, Mineralien und Aufbaustoffen.

Essen Sie, wenn möglich, mittags immer einen großen Salat. Sie können sich auch selbst etwas Rohkost mitbringen und ein eigenes Salatdressing mit gutem Olivenöl und Balsamico - Essig zubereiten. Dies ist oft besser als Fertigsoßen und welke Blätter aus der Kantine.

Nehmen Sie sich ein Chutney von zu Hause mit, um auch am Mittag die sechs Geschmacksrichtungen in der Nahrung einzunehmen. Dies vermeidet Heißhunger am Nachmittag.

Vermeiden Sie hitzige Diskussionen und Geschäftsverhandlungen beim Essen, das verringert Ihre Verdauungskraft.

Versuchen Sie, nach dem Mittagessen eine leichte Arbeit auszuführen und sich innerlich dabei zu entspannen.

Kochen Sie sich möglichst jeden Abend eine warme Suppe oder ein leichtes Gemüsegericht. Gerne können sie am Abend auch etwas mehr vorbereiten, um dies am nächsten Mittag zu verspeisen.

Nutzen Sie das Wochenende, um so richtig gut ayurvedisch zu kochen und den Körper mit hochwertigen Aufbaustoffen aus Hülsenfrüchten zu versorgen. Hier können Sie auch Ghee und Chutneys für die nächste Woche vorbereiten.