

# Zitronenwasser am Morgen



Challenge "5 Säulen Deiner inneren und äußeren Transformation" mit Angela Tischbein-Madsen



# Zitronenwasser am Morgen

- Trinke 1 L Wasser mit einer gepressten Zitrone am Morgen, direkt, wenn Du aufstehst.
- Steigere die Wassermenge langsam in Deinem Takt. Das Ziel ist 1 L Wasser.
- Achte auf die Wasserqualität, Quellwasser oder gutes stilles Wasser (keine Kohlensäure), gerne energetisiert.
- Zimmertemperatur (lasse das Wasser am besten über Nacht stehen).
- Zu kaltes Wasser kühlt Deinen Körper ab (füge etwas warmes Wasser hinzu bevor Du die Zitronen hinzugibst)
- Warte eine halbe Stunde bevor Du etwas anderes isst oder trinkst. Deine Leber braucht Zeit zum Ausleiten.



# Zitronenwasser ist das Beste

- Ist das Beste, was Du trinken kannst, um den Wasserhaushalt in Deinem Körper aufrechtzuerhalten und Deinen Körper zu entgiften.
- Zitronenwasser hilft Dir, Deinen Flüssigkeitshaushalt in Balance zu halten und chronische Austrocknung vorzubeugen. – Viele Menschen trinken zu wenig Wasser und laufen Gefahr auszutrocknen.
- Zitronenwasser verbessert Deine Entgiftungsfähigkeit und spült die Gifte aus Deinem Körper aus.
- Wenn du am Morgen genug Wasser trinkst, hilfst Du Deiner Leber die Gifte auszuschleusen, sodass sie nicht noch einen Tag in Deinem Blut durch Deinen Körper zirkulieren.
- Wasser ist ein "Heilelixier" und füllt jeder Deiner Zellen in Deinem Körper mit heilendem "Nektar".
- Zitrone ist auch positiv um den Säure-Base-Haushalt in Balance zu bringen.  
Dein Körper wird dadurch allmählich basisch und dadurch gesünder und weniger anfällig für Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze.



# Erster Schritt zum Detox

Freier

Glücklicher

Vitaler

Leichter

Froher

Entspannter

