



Namaste. Diese 5 Tage japanische Wasserkur ist erstellt und zur freien Verfügung gestellt von www.naturfroh.com

Ihrem Hersteller von hochwertigen pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln

Tag 1:

- Morgens: Trinke ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.
- Frühstück: Eine Schüssel Miso-Suppe und eine Portion Sushi (mit Gemüse oder Fisch).
- Mittagessen: Eine Schüssel gedämpfter Reis mit Gemüse und Tofu.
- Snack: Ein kleiner Apfel.
- Abendessen: Eine Schüssel Nudelsuppe (z.B. Ramen) mit Gemüse und Ei.
- Meditations-/Ruhe-Einheit: 10 Minuten Stille Meditation.

Tag 2:

- Morgens: Trinke ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.
- Frühstück: Eine Portion gekochter Reis mit gedünstetem Gemüse.
- Mittagessen: Eine Schüssel Miso-Suppe und eine Portion Sushi (mit Gemüse oder Fisch).
- Snack: Ein kleiner Apfel.
- Abendessen: Eine Schüssel gedämpfter Reis mit gedünstetem Gemüse und gegrilltem Lachs.
- Meditations-/Ruhe-Einheit: 15 Minuten Yoga.

Tag 3:

- Morgens: Trinke ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.
- Frühstück: Eine Schüssel gedünsteter Gemüse-Reis-Brei (Okayu).
- Mittagessen: Eine Schüssel Udon-Suppe mit Gemüse und Tofu.
- Snack: Ein kleiner Apfel.
- Abendessen: Eine Schüssel gedämpfter Reis mit gedünstetem Gemüse und Hühnchen.
- Meditations-/Ruhe-Einheit: 20 Minuten Natur spazieren gehen.

Tag 4:

- Morgens: Trinke ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.
- Frühstück: Eine Portion gedämpfter Reis mit geröstetem Sesam und Gemüse.
- Mittagessen: Eine Schüssel Ramen-Suppe mit Gemüse und Tofu.

- Snack: Ein kleiner Apfel.
- Abendessen: Eine Schüssel gedämpfter Reis mit gedünstetem Gemüse und Garnelen.
- Meditations-/Ruhe-Einheit: 15 Minuten Stille Meditation.

Tag 5:

- Morgens: Trinke ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.
- Frühstück: Eine Schüssel Miso-Suppe und eine Portion Sushi (mit Gemüse oder Fisch).
- Mittagessen: Eine Schüssel gedämpfter Reis mit gedünstetem Gemüse und gebratenem Tofu.
- Snack: Ein kleiner Apfel.
- Abendessen: Eine Schüssel Nudelsuppe (z.B. Soba) mit Gemüse und Ei.
- Meditations-/Ruhe-Einheit: 20 Minuten Yoga.

Hinweis: Die Portionsgrößen können je nach individuellem Bedarf angepasst werden. Außerdem ist es wichtig, während der Wasserkur ausreichend Wasser zu trinken und auf Alkohol, Koffein und Zucker zu verzichten.

Schreiben Sie gerne nach dem durchführen einen Kommentar in die Naturfroh Blogrubrik:

<https://www.naturfroh.com/ratgeber/gesundheit-und-ernaehrung/ayurveda-japanische-wasserkur/> wie Sie sich fühlen um andere potentielle Anwender zu motivieren.