



Sylvia Stein Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin

Schwerpunkt Stressabbau und Lebensqualität

So stärkst du schon morgens deinen Darm!

- 200g Joghurt oder Magerquark!
- 50g Haferflocken
- eine Handvoll säurearmes und saisonales Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Bananen, Melonen, Aprikosen
- eine Handvoll Nüsse und Samen Haselnüsse (Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Chia-Samen)
- und noch einen Eßlöffel Lein-oder Flohsamen

Trinke dazu bitte ausreichend lauwarmes Wasser oder ungesüsste Kräutertees

Guten Appetit!