



Erlebnispunkt Gesund essen

Infopunkt



Gesund essen

HERZ UND KREISLAUF MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG STÄRKEN

WANDERER SOLLTEN AUF IHRE ERNÄHRUNG ACHTEN. BEZÜGLICH DES HERZ-KREISLAUF-SYSTEMS WIRD EMPFOHLEN:

- REICHLICH GEMÜSE, SALAT UND OBST ESSEN,
- MÖGLICHT VIEL VOLLKORNBROT, PASTA, REIS, KARTOFFELN UND HÜLSEFRÜCHTE MIT REICHLICH KOMPLEXEN KOHLENHYDRATEN,
- EHER FISCH UND WENIG FLEISCH, MAGERE WURST ODER MAGEREN KÄSE,
- MAGERE MILCHPRODUKTE,
- VORZUGSWEISE OLIVENÖL ODER RAPSPÖL STATT BUTTER, SCHMALZ ODER SAHNE,
- KRÄUTER UND GEWÜRZE ANSTELLE VON ZU VIEL SALZ.

AUCH WÄHREND DER WANDERUNG IST REGELMÄSSIGES ESSEN WICHTIG. LEGEN SIE AM BESTEN ALLE ZWEI BIS DREI STUNDEN EINE KLEINE RAST EIN. DER PROVIANFÜR EINEN WANDERTAG SOLLTE ENERGIE SCHENKEN UND DEN KÖRPER NICHT BELASTEN.

ESSEN UND TRINKEN IMMER IM RUCKSACK

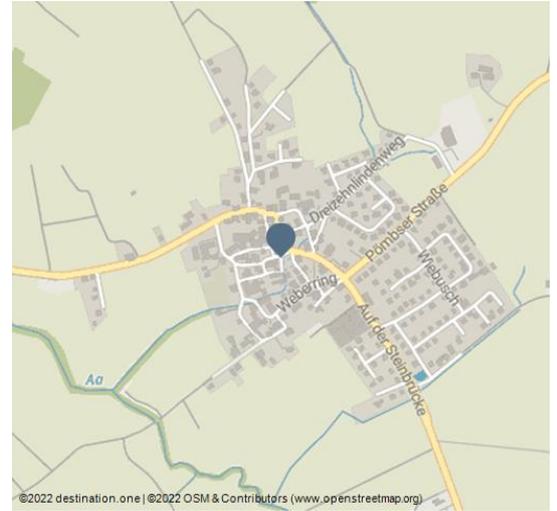
Getränke sind sehr wichtig, denn der Wanderer benötigt ausreichend Flüssigkeit, um die Anstrengung zu meistern. Ideal ist klares stilles Wasser. Davon sollten Sie zwei bis drei Liter am Tag trinken. Tee oder verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte können Sie ergänzend mitnehmen. Apfelschorle erfrischt und wirkt dank der Mineralien isotonisch. Kaffee oder süße Limonade gehören nicht in den Rucksack, da sie den Flüssigkeitsverlust nicht ausgleichen können.

VitalWanderWelt Wanderweg Alhausen - Gesund essen - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



PAUSEN EINPLANEN

Nach der Mahlzeit sollten Sie sich noch eine kurze Entspannung gönnen. Direkt nach dem Essen sollten Sie keine schweren Gegenstände tragen, keine Sportarten ausüben und bei starker Anstrengung und Hitze sogar zu Durchfall führen. Deshalb gilt auch beim Wandern: In der Ruhe liegt die Kraft.



©2022 destination.one | ©2022 OSM & Contributors (www.openstreetmap.org)

Gesund essen

Wanderer sollten auf ihre Ernährung achten. Bezüglich des Herz-Kreislauf-Systems wird empfohlen:



Adresse:

33014 Bad Driburg

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Bad Driburger Touristik GmbH

info@bad-driburg.com

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/bBgDd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039911

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46