



# Die größten Ernährungsfehler werden beim Trinken gemacht!

Der Mensch hat keine Sensorik für flüssige Kalorien! Sie summieren sich deshalb, ohne uns wirklich satt zu machen.

Ein Liter Orangen- oder Apfelsaft liefert ca. 100 Gramm Zucker – genau so viel wie 1 Liter Cola. Das sind sieben Esslöffel Zucker! Auch, wenn der Saft immer noch eine bessere Wahl wäre: **DAS SIND ZU VIELE SCHNELLE KOHLENHYDRATE**, die deinen Blutzucker durcheinander wirbeln.

**VORSICHT:** Fruchtsäfte und Getränke die mit so genannter „Saccharose“ (Haushaltszucker) gesüßt wurden, liefern eine Menge Fruchtzucker – dieser ist in größeren Mengen sehr belastend für deine Leber... deine Stoffwechselfabrik!

Auch **Smoothies** liefern je nach Zubereitung eine Menge (Frucht-)zucker. Daher lautet die Empfehlung: Nur einen Smoothie am Tag, bestenfalls morgens!

**Deine Aufgabe (zumindest am perfekten Tag):**

**TRINKE WASSER!** Oder entsprechende (fast) kalorienfreie Alternativen. Siehe dazu das PDF mit den Wasser-Rezepten aus dem 1. Wochen-Coaching. Dusche deine 70 Billionen Zellen. Mach dich von innen „sauber“.

**Patric's Tipp:** Wenn möglich, dann bitte auch auf Light-Getränke verzichten! Wenn das eine zu große Hürde ist – komme mit so wenig wie möglich klar.

Bleib gesund – aber mach auch was dafür!

