

## ERNÄHRUNGSTIPPS

### SODBRENNEN FRÜHZEITIG VORBEUGEN

- \* ESSEN SIE LIEBER ÖFTER AM TAG KLEINE PORTIONEN, ALS WENIGE GROSSE
- \* NEHMEN SIE SICH ZEIT ZUM ESSEN - MINDESTENS 15 MINUTEN
- \* ESSEN SIE NUR IM SITZEN ABER NIEMALS, WÄHREND SIE IN ETWAS VIERECKIGES SCHAUEN (BEIM FERNSEHEN, LESEN, AUTOFAHREN ODER BEI DER COMPUTERARBEIT)
- \* ESSEN UND GETRÄNKE SOLLTEN WEDER ZU HEISS, NOCH ZU KALT SEIN
- \* KAUFEN SIE ALLES, WAS SIE ESSEN, SORGFÄLTIG
- \* MEIDEN SIE SÜSSES UND FETTHALTIGES
- \* ESSEN SIE AM BESTEN 3 STUNDEN VOR DEM SCHLAFENGEHEN NICHTS MEHR
- \* TRINKEN SIE 2-3 LITER WASSER ÜBER DEN TAG VERTEILT
- \* REDUZIEREN SIE KAFFEE UND KOFFEINHALTIGE GETRÄNKE, FRUCHTSÄFTE UND FRÜCHTETEES
- \* MEIDEN SIE ALKOHOL UND ZIGARETTEN.

