



Man muss sich nur mal ein bisschen mit ihm beschäftigen.

Sich mal ein bisschen informieren.

Und vor allem an sich und seine heilsamen und unglaublichen Fähigkeiten glauben!

Google mal "Autophagie" - das ist der Prozess beim Fasten, wenn im Körper die Zellen beginnen sich selbst aufzuessen, um daraus neue Energie zu gewinnen!

MY BODY - ich feier dich!

Wegen dieser Autophagie und so vielem mehr...

Und so war's auch kein Problem für mich - OBWOHL ich keine feste Nahrung zu mir genommen habe und mehrer Wochen gefastet habe - trotzdem lange Spaziergänge zu machen, regelmäßig im Fitnsstudio zu trainieren, joggen zu gehen, mehrstündige Bergtouren zu machen und auch der Gleitschirm-Grundkurs (extrem anstrengend!) war kein Problem ☐

Kein Mensch wollte es mir glauben und keiner hat's verstanden, woher all meine Energie während dem Fasten kam, aber sie war da! Und zwar nicht durch Zufall, sondern weil mein Körper das so organisiert hat ☐ Wie gesagt, google einfach mal!

Und was vielleicht auch noch dazu beigetragen hat: WASSER!!

Denn ohne Wasser, kann auch unser Körper nichts machen...

- "Du bist nicht krank, du bist im Wassermangel!"
- "Keine Entgiftung bei Wasserdefizit."
- "Wasser ist die Basis jeder Reinigung!"
- "Das Beste aber ist das Wasser." - *Pindar, Olympische Oden*
- "Quelle des Lebens."
- "Im Wasser liegt Heil; es ist das einfachste, wohlfeilste und - recht angewandt - das sicherste Heilmittel." - *Sebastian Kneipp*
- usw.

Es gibt verschieden Formeln und Angaben, wie viel man jetzt genau trinken sollte... eine davon ist: 0,03 Liter (30 Milliliter) pro Kilo *Körpergewicht* am Tag.

**Fakt ist:** Die meisten trinken viel zu wenig. Und das ist nicht gut.

**Und noch was:** Cola, Kaffee, Tee, Eistee, whatever - all das zählt NICHT als Wasser!

Bei der Formel geht es um reines Wasser! Und wer aktiv ist und Sport macht, der sollte natürlich sogar NOCH MEHR davon trinken!

---

### >> 2 Monate - 10 Kilo - 10 Learnings

---

**LEARNING:** Vertrau dir selbst! Geb deinem Körper was er braucht! Vertrau deinem Körper! Und den Rest macht der dann schon ☐ #mirgehtsgut

---