

Bald beginnt Ihr Aufenthalt im VIVAMAYR!

Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern und Sie zu unterstützen, einen bestmöglichen gesundheitlichen Erfolg zu erzielen, empfehlen wir Ihnen wie folgt:

- / **Vermeiden Sie üppige Mahlzeiten** am Abend
Wenn möglich lassen Sie das Abendessen ganz aus
- / Nehmen Sie bevorzugt Speisen zu sich, die sich für Sie als **leicht verdaulich** bewährt haben
- / **Meiden Sie** abends jede Form von **Rohkost** (Salate, Obst, Fruchtsäfte)
- / **Reduzieren** oder verzichten Sie auf Alkohol, Bohnen, Kaffee, schwarzen Tee und Nikotin
- / **Trinken** Sie 2 bis 3 Liter Wasser, Kräutertee oder stilles Mineralwasser
- / Planen Sie während Ihres Tagesablaufes **kurze Pausen** ein
- / Gehen Sie abends **früher zu Bett**, um dem Körper ein Signal zur bevorstehenden Regeneration zu geben

