

## Waarom ik iedere ochtend citroensap drinkt



Als ik opsta is het eerste wat ik doe, na het tandenpoetsen, is een glas lauwe citroensap met water drinken. Ik voel me daar gewoon goed bij, het maakt me fris.

Het brengt mijn spijsvertering op gang en voorziet me van de nodige dosis vitamine C. Verder bevat het kalium ook wel Potassium genoemd, wat weer de werking van je hersenen en zenuwstelsel bevordert. Citroenzuur zorgt er ook nog eens voor dat de mineralen uit je voeding beter opneembaar zijn.

### **Citroensap geeft met energie dan koffie**

Ik drink 's morgens 1 [bakje koffie](#) gewoon omdat ik het lekker vind en omdat ik het idee dat ik er wakker van word. Met nadruk op idee, koffie geeft je een korte en heftige boost, waarna je energiepijl weer zakt naar een lager niveau dan voor je bakje koffie. Dus eigenlijk houd ik mezelf voor de gek maar goed.

Ik merk dat, nu ik vaker 's morgens citroensap drink, ik minder behoefte heb aan koffie. Citroensap geeft ook energie alleen zakt het daarna niet weg zoals dat bij koffie wel het geval is.

### **Citroensap maakt je lichaam minder zuur, dus alkalisch.**

Vreemd he, citroen is op zichzelf zuur, maar in je lichaam wordt het alkalisch. Een zuur lichaam is vatbaar voor ziektes. Dus het citroensap helpt je om minder ontstekingen te krijgen en gezonder te leven.

Citroensap is natuurlijk geen wondermiddel maar het geeft je wel een gezonde start van de dag.

En als je dat combineert met andere gezonde voeding dan gaat het leven je steeds beter af.

## Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding