

6. September 2020

Lieber mehrere kleine Mahlzeiten

Meine Kinder, immer wieder kommen von euch Anfragen über das innige Gebet, was und wieviel man essen sollte, ohne den Körper zu sehr zu strapazieren. Nun, Ich habe euch schon des Öfteren Empfehlungen diesbezüglich gegeben. Eure Körper brauchen nicht so viel Nahrung, wie ihr manchmal denkt. Wichtig ist, dass jeder Bissen sorgfältig eingespeichelt wird und während des Essens nicht getrunken wird. Nehmt lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu euch, als zu große. Trinkt als Empfehlung etwa eine halbe Stunde vor und nach den Mahlzeiten schluckweise möglichst gesegnetes Wasser und ihr werdet feststellen, dass das eurem Körper guttut. Amen.