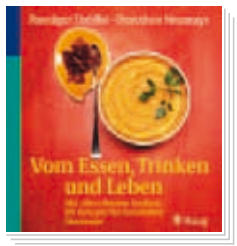


DER WEG ZUR
RICHTIGEN
ERNÄHRUNG
BEGINNT MIT
EINEM BLICK IN
DEN SPIEGEL

==



VOM ESSEN, TRINKEN UND LEBEN

Der Spätfrühling und die steigenden Temperaturen lassen schon den Sommer erahnen und laden zum Genießen ein. Das ist auch die Zeit, in der viele Frauen ihre Figur für die bevorstehende Badesaison wieder in Form bringen wollen. Besser dazu geeignet als alle Diäten ist eine gesunde, typgerechte Ernährung. Das bedeutet erstens weniger Fleisch und mehr Mahlzeiten mit pflanzlicher Nahrung, die gemahlen werden will. Unser Gebiss und Darm weisen uns als „Allesfresser“ mit vegetarischem Schwerpunkt aus. Zweitens müssen wir uns klarmachen, dass wir vollwertige Lebensmittel brauchen, da unser Körper in der Evolution noch keine Zeit hatte, sich an anderes zu gewöhnen. Die dritte Säule sinnvoller Ernährung bringt den speziellen Typ ins Spiel, hier kommt es darauf an, ob man der kühle oder gar kalte Typ ist, der nicht mal in der Sauna richtig schwitzt oder eher der warme oder gar heiße Typ, dem beim Gedanken daran schon der Schweiß ausbricht? Der einfache Test in Dorothea Neumayrs Buch „Vom Essen, Trinken und Leben“ kann die Typfrage in fünf Minuten klären.



Wer diese drei Säulen der Ernährung beachtet, kann sich einfach und auf genussvolle Weise in Form bringen. Das Buch macht mit entsprechenden Rezepten unter Angabe von Wärme-Zuordnung, Säure-Basen-Verteilung, Nahrungszusammensetzung und Kalorienangaben die Zubereitung der Speisen zu einem Kinderspiel auf hohem Niveau. Wer auch noch auf Knabbereien nach dem Abendessen verzichtet, um dem Wachstumshormon HGH nachts eine Chance zu geben, und erst nach einer Pause von 12 Stunden morgens wieder etwas isst, der kann sich auf einen kulinarisch genussreichen und trotzdem „formvollendeten“ Sommer freuen. ■



Gutschein

Bei jedem Einkauf erhalten Sie eine kleine Osterüberraschung gratis!

Pro Einkauf, Person und Tag kann jeweils nur ein Gutschein eingelöst werden; gültig vom 23.03.2010 bis zum 03.04.2010

www.basicbio.at / www.biowelt.de

basic

Bio-Genuss für alle

Der frische Bio-Supermarkt.

Salzburg, Alpenstraße 75