

Vital und energiegeladen durch den Sommer

Gerade im Sommer ist Bewegung an der frischen Luft ein wirksames Mittel, sich selbst aus emotionalen Anspannungen zu holen und neue Energie zu tanken.

Durch eine gezielte Ernährung können Sie Ihrem Körper für diese Aktivitäten mehr Energie und einen guten Schutz vor allen möglichen Umweltgiften bieten.

Für einen aktiven Tag mit Bewegung benötigt Ihr Körper Energie:

Bieten Sie Ihrem Körper gesunde Kohlenhydrate an: Müsli ist ein perfekter Start in den Tag und gibt Ihrem Körper Energie für die ersten Stunden. Eine gesunde Grundlage schaffen Sie dabei mit dem Topfruits Müsli welches Sie ganz nach Ihren Wünschen noch mit anderen Zutaten verfeinern können. Erhöhen Sie dabei die Wirksamkeit der Kohlenhydrate durch zusätzliches Obst. Ein spezieller Tipp sind die Goji Beeren, denn mit ihrer Hilfe versorgen Sie den Körper mit viel Kalium, das die Kohlenhydrat-Einlagerung fördert. Ihre Energiespeicher sind dadurch immer gut gefüllt.

Essen Sie mehr Salat:

An Gemüse und Salat als Beilage können Sie sich satt essen, ohne sich Gedanken um Ihre Figur machen zu müssen. Obst, Gemüse und Salat enthalten außerdem sehr viele so genannte sekundäre Pflanzenstoffe.

Gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe sind bislang wenig beachtete Stoffe, die aber vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen erzielen. Diese bis jetzt über 10.000 erkannten Pflanzenstoffe tragen dazu bei, das Krankheitsrisiko beispielsweise für Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Einen besonders hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen finden Sie zum Beispiel in der Aroniabeere oder den Cranberries.

Gut zum Salat passen gesunde Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, wie Leinöl, Rapsöl oder Hanfnussöl. Diese Öle bitte nicht erhitzen, sondern einfach einen Löffel zusätzlich in die Salatsoße hineingeben. Die Öle enthalten hochwertige Omega-3-Fettsäuren, die auch im Fisch enthalten sind und Sie vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen.

Trinken nicht vergessen:

Versuchen Sie im Sommer, aber auch das ganze Jahr, genug zu trinken: Mindestens 2,5 Liter am Tag in Form von Mineralwasser, Tee und Saftschorlen. Mit dem Coco Drink von Dr. Martins bringen Sie eine gesunde Abwechslung in Ihr Getränkesortiment. Der Drink besteht aus reinem und Naturbelassen Kokoswasser aus der grünen Kokosnuss, enthält keine tierischen Eiweisse und ist somit auch für Kleinkinder, Allergiker und Menschen mit Laktoseintoleranz geeignet.

Nur eine gute Flüssigkeitsbilanz führt zu einer guten Leistung. Außerdem können sich Kohlenhydrate nur einlagern, wenn auch genügend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Schon ein Flüssigkeitsdefizit von 2% des Körpergewichtes durch den Schweiß führt zu einem Leistungsabfall.

Mit diesen Tipps haben Sie sicher noch mehr Spass am Sommer.