

Gesund essen und bleiben... Links zum anklicken



[Essen & Alltag](#)

Immer unterwegs, mobil und aktiv. Das braucht Energie. Doch viele essen dadurch unregelmässig und meistens muss es auch noch schnell gehen. Tipps und Tricks rund um die ausgewogene Ernährung.



[7 Ernährungsmythen, die sogar schlaue Menschen glauben!](#)

Es gibt keinerlei Studien oder Ernährungswissenschaftler, die Heilfasten oder tagelange Detoxkuren befürworten. Der Körper benötigt eine tägliche Zufuhr von Nährstoffen, um gut zu funktionieren. Werden diese ihm verwehrt, kann dies zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen.



[Darum sollten Sie jeden Tag 3 Bananen essen](#)

Gesunde Ernährung — Nach dem Apfel gehört sie zum absoluten Lieblingsobst von uns allen: die Banane. Wir verraten Ihnen 5 gute Gründe, wieso Sie täglich 3 Bananen essen sollten



[Darum sollten Sie jetzt braune Bananen essen](#)

Wenn die Banane zu viele braune Stellen aufweist, landet sie meistens in der Tonne. Dabei ist sie erst in diesem Zustand reif und richtig gesund. Wir verraten Ihnen, warum!



[Die besten Gerichte zum Abnehmen](#)

Menüs zum Abnehmen und gesund bleiben