

Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 03 17- 07



Abnehmen mit Ingwer: Fett weg dank Ingwer

Ingwer ist der Wurzelstock einer Pflanze, die in fast allen tropischen Ländern angebaut wird. Frische Ingwerwurzel, die es mittlerweile nahezu in jedem Supermarkt zu kaufen gibt, enthält einen zähflüssigen Balsam (Oleo-resin), der reichlich ätherische Öle und einen großen Anteil an „Scharfmachern“ (Gingerol, Shoagolen) enthält.



So wird die Küche zum Garten

Ein Garten oder ein Gemüsebeet sind nicht immer notwendig, um Gemüse, Salat und Kräuter anzubauen. Oft reicht ein Glas Wasser oder ein Blumentopf, damit die frischen Lebensmittel auch in der eigenen Wohnung gedeihen.



Abnehmen: Um diese Uhrzeit sollten Sie spätestens zu Abend essen

17 Uhr? 18 Uhr? 23 Uhr? Die Meinungen spalten sich stetig, wenn es darum geht, wann Sie spätestens zu Abend essen sollten. Doch welche ist die richtige Uhrzeit, um Kalorien zu verlieren?



DARUM solltest du ab jetzt vor dem Sport immer KAFFEE trinken

Wir haben gute Nachrichten für alle Kaffee-Freunde: Das beliebte Heißgetränk eignet sich hervorragend als Verstärker unseres Workouts. Nach einer Studie des Physiologie Professors Bruno Gualano der Universität von Sao Paulo verstärkt Koffein vor dem Training unsere Leistungsfähigkeit.



Darum sollten Sie heute Mittag zwei Eier essen

Sind Sie noch unschlüssig, was Sie heute Mittag essen sollen? Wir haben da einen Tipp für Sie: Greifen Sie zu Eiern. Ob gekocht, gebraten, als Rührei oder Omelette – Eier sind gesunde kleine Kraftpakete und können nachweislich für gute Laune sorgen!



Weißbrot ist besser als sein Ruf

In einem Experiment haben israelische Forscher überprüft, wie der Körper auf unterschiedliche Arten von Brot reagiert. Sie fanden keine wesentlichen Unterschiede bei den Effekten von Weißbrot und Vollkornbrot auf die Gesundheit.