







Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 08 17- 12

	<p><u>5 Gesunde Kohlenhydrate; die beim Abnehmen helfen.</u> Carbs machen dick? Nö, nicht zwingend: Diese (langsamen) Kohlenhydrate sollten sogar viel öfter auf Ihrem Teller landen, vor allem, wenn Sie ein paar überflüssige Kilos loswerden wollen</p>
	<p><u>Diese 9 Lebensmittel machen dich noch hungriger!</u> Obwohl ihr schon gegessen habt, seid ihr immer noch hungrig? Das könnte daran liegen, dass ihr das Falsche gegessen habt. Wie miss.at berichtete, machen diese 9 Lebensmittel noch hungriger.</p>
	<p><u>Zehn gute Gründe, Fleisch zu essen</u> Kein anderes Lebensmittel steht derart im Kreuzfeuer diverser Ernährungsexperten. Höchste Zeit, für Fleisch mal ein paar Lanzen zu brechen. Hier kommen gute Gründe, Fleisch zu essen – und lauter Rezeptbilder, die garantiert Hunger auf Schwein, Rind & Co. machen.</p>
	<p><u>Diese 11 Lebensmittel regen die Fettverbrennung an</u> Das perfekte Frühstück? Griechischer Joghurt mit Quinoa, Mandelsplittern, und Grapefruit Zimt, dazu Grüner Tee mit Apfelessig und Ingwer, eine halbe Avocado und etwas dunkle Chili-Schokolade. Warum? Na erstens, weil es lecker ist und zweitens, weil all diese Lebensmittel deine Fettverbrennung fördern.</p>
	<p><u>Wie der natürliche Wirkstoff in Kurkuma gegen Entzündungen im Körper helfen kann</u> Curcumin als Extrakt aus Kurkuma wird traditionell in der indischen Ayurveda- und der chinesischen TCM-Medizin eingesetzt und regelmäßig in der asiatischen Ernährung verwendet.</p>
	<p><u>Die beliebtesten Kürbisrezepte</u> Hackfleisch-Fans aufgepasst: Dieses Rezept wird Sie umhauen! Denn Kürbis-Fruchtfleisch kombiniert mit Hack und Käse ist wahrlich ein Traum!</p>