







Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 03 18 – 03

 <p>Fastenzeit</p>	<p><u>Mach langsamer: 6 Tipps, um das Leben mehr zu genießen.</u> Diese Woche beginnt die Fastenzeit. Und auf was verzichten Sie? Wir haben 6 Tipps zusammengestellt, wie Sie das Leben mehr genießen können.</p>
	<p><u>Diät mit Rotwein: Ein Glas soll so effektiv sein wie eine Stunde Sport.</u> Bekannt ist: Alkohol hat viele Kalorien und hemmt die Fettverbrennung. Nun wollen Forscher einen neuen Effekt festgestellt haben: Ein Glas Rotwein soll eine Stunde Fitness ersetzen.</p>
	<p><u>Gesund kochen muss nicht teuer sein: Die besten Tipps.</u> Gesundes Essen ist teuer? Das ist ein weit verbreiteter Mythos, der dringend widerlegt werden muss! Wir verraten Ihnen, wie Sie sich auch mit einem niedrigen Budget vernünftig ernähren können und so Ihrem Körper und Ihrem Konto etwas Gutes tun</p>
	<p><u>15 Lebensmittel zum Abnehmen, die ihr ohne Ende essen könnt</u></p>
	<p><u>10 Ideen für gegrillte Sandwiches, auf die Du vielleicht nie gekommen wärst.</u> Lust auf einen kulinarischen Abstecher in die französische Normandie? Dieser gegrillte Leckerbissen mit Camembert und Apfel, begleitet von einem Glas Cidre schickt deinen Gaumen direkt nach Frankreich. Bon Appétit :)</p>
	<p><u>Eier pochieren: Anleitung für ein perfektes pochiertes Ei.</u> Pochiertes Ei (oder auch verlorenes Ei genannt) ist das Highlight auf jedem Frühstückstisch - die Zubereitung ist im Gegensatz zu Rührei oder Spiegelei etwas schwieriger, aber mit ein paar einfachen Tricks und der richtigen Anleitung kann jeder Eier pochieren.</p>