

zusätzlich geschmacklich „aufgemotzt“ bzw. länger haltbar gemacht wurden.

Führe deinem Körper daher gesunde Mahlzeiten zu und du wirst dich lebendiger sowie glücklicher fühlen. Aber denke bitte daran: Jede Umstellung braucht seine Zeit! Wenn du dich zurzeit eher ungesund ernährst, dann gibt dir genug Raum dafür, deine Gewohnheiten umstellen zu können. Lass dich nicht von eventuellen Rückschlägen verunsichern oder von deinem Ziel abbringen. Du wirst mit der Zeit selber lernen, was dir und deinem Körper wirklich guttut und dann automatisch bestimmte Lebensmittel meiden. Genau da setze ich bei meinem neuen Buch „Abnehmen mit Lieblingsessen“ an. Hier findest du ausschließlich Gerichte, die wir alle kennen und lieben – aber in einer gesunden Variante, und das ohne weißes

Weizenmehl und raffinierten
Industriezucker. Ob das funktionieren
kann? Und ob! Probier es aus und du
wirst dich von Tag zu Tag besser und
glücklicher fühlen!

Viel Spaß beim Nachkochen!

Dein Daniel

ABNEHMEN MIT *Lieblingssessen*

DIE GOLDENEN REGELN FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Du willst gesund leben und fitter werden? Das kannst du auch schaffen! Mit einem festen Willen sowie den richtigen Tipps kannst du dein Ziel auf jeden Fall erreichen.

So geht's: Wähle für den Anfang 2–3 Tipps aus der folgenden Liste, die du kontinuierlich verfolgst – als kleines Etappenziel sozusagen. Sobald du diese Tipps in deinen Alltag fest integriert hast, kannst du dir einen neuen Punkt vornehmen usw., bis schließlich alle Tipps einen festen Bestandteil deiner Lebens-

und Ernährungsweise darstellen.

Die richtige Ernährung: Ganz klar, das ist die Nummer 1 in puncto gesunde Lebensweise! Kaum etwas ist wichtiger für den Erhalt deiner Gesundheit als eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Du willst mehr darüber wissen? Kein Problem: Auf den nächsten Seiten wirst du mit allen wichtigen Infos dazu versorgt.

Ausreichend Trinken: Ein Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus. Da Wasser nicht nur wichtiger Teil der Körperzellen, sondern auch ein Hauptbestandteil des Blutes ist, kann dieses nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken. Daher wird erwachsenen Menschen täglich die Aufnahme von mindestens zwei Litern Flüssigkeit pro Tag empfohlen. Diese

kann in Form von Wasser, aber auch stark verdünnten Schorlen oder Kräutertees zu sich genommen werden.

Regelmäßige Bewegung: Regelmäßiger Ausdauersport ist gut für deinen Körper und für deine Seele – kurzum die beste Methode, um den Körper in Form und den Organismus auf Hochtouren zu bringen. Häufiger Sport hilft nicht nur, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, sondern auch Stress-Symptome zu senken sowie verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Osteoporose vorzubeugen.