

Ernährung

Aufkeimende Energie aus der Kapsel

Weizenkeimöl-Kapseln von Actilife enthalten schonend gepresstes Weizenkeimöl mit wertvollen Inhaltsstoffen. Weizenkeimöl ist eine hervorragende Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure, Linolensäure) und natürliches Vitamin E. Letzteres ist ein Antioxidans und inaktiviert



sogenannte freie Radikale. Radikale sind reaktive Verbindungen, die im Körper unter anderem Zellstrukturen angreifen und schädigen können. Vitamin E inaktiviert diese Verbindungen und **wirkt so Alterungsprozessen entgegen**. Besonders gut nimmt der Körper Vitamin E aus natürlichen Quellen auf. Solches steckt beispielsweise in den Weizenkeimöl-Kapseln von Actilife, die in der Migros erhältlich sind.



Das Wohl der Zellen steht auch im Mittelpunkt der aktuellen Kampagne von «go ... Das gesunde Plus...». Zellen teilen sich, sterben ab, erneuern sich: Dafür braucht der Körper optimale Nahrungsrohstoffe, eine gut funktionierende Entgiftung und vor allem eine gesunde Dosis Bewegung. Dann altern die Zellen nicht so schnell. Regelmässiges sportliches Ausdauertraining ist Balsam für unsere Körperzellen und soll zudem das Risiko für einzelne Krebsarten verringern. Unter dem Motto «Zellen fit halten – Krebskrankheiten vorbeugen» bieten die Migros-Fitnessparks von April bis Juni 2008 verschiedene Aktivitäten an. www.fitnesspark.ch

Viele meinen

Süsstoffe sind heimliche Dickmacher.

Richtig ist

Süsstoffe steigern den Appetit nicht. Früher hiess es immer, künstliche Süsstoffe liessen den Körper glauben, es mit Zucker zu tun zu haben, sodass die Bauchspeicheldrüse Insulin ausschüttet, was den Fettabbau senkt und das Hungergefühl weckt. Britische Wissenschaftler nannten dies den «cephalischen Insulinreflex». Bis heute konnten diese Forschungsergebnisse jedoch nicht erhärtet werden. Im Gegenteil, neueste Forschungen haben gezeigt: In Wasser gelöste Süsstoffe haben **keinen Effekt auf den Insulinspiegel**. Sie bringen daher weder den Magen zum Knurren, noch regen sie den Appetit an.

Müesli regt zum Denken an



Wer während einer Diät viel Vollkornbrot und Müesli verzehrt, macht nicht nur etwas für die Figur, er hält auch seine grauen Zellen fit. Australischen Wissenschaftern zufolge wird das Denkvermögen gesteigert, wenn man **mehr Kohlenhydrate als Fett** isst. Testpersonen, die sich an diese Maxime hielten, schnitten bei Intelligenztests besser ab als solche, die sich kohlenhydratarm ernährten. Bei beiden Diätvarianten verbesserten sich allerdings Stimmung und Denkvermögen der Probanden.

Quelle: www.age-ssn.ch



Dünnnes Gewichtswunder

Die Actilife-Design-Diagnosewaage im Super-Slim-Design (17 mm) ist mit Edeltahlelektroden versehen und misst Körpergewicht, Körperwasser, Muskelanteil, Knochenmasse, Kalorienbedarf.

Sie zeigt zudem das Idealgewicht an. Mit dabei ist auch eine Interpretationspyramide für Ihr Körperfett. Erhältlich in der Migros für CHF 78.-.



Schluck für Schluck fit werden

Die Actilife-Cornwell-Drinks enthalten die probiotischen Milchsäurebakterien *Lactobacillus GG*, welche zu einem gesunden Gleichgewicht der Darmflora

beitragen. Die in diesen Joghurt-drinks enthaltenen Ballaststoffe beeinflussen zudem die Verdauung günstig. Die fruchtigen probiotischen Getränke können täglich konsumiert werden und einen wichtigen Beitrag dazu leisten, sich rundherum wohlzufühlen.

Actilife-Cornwell-Drinks gibts in den Sorten Himbeer und Aprikose zu je 6x100 ml für CHF 5.30.