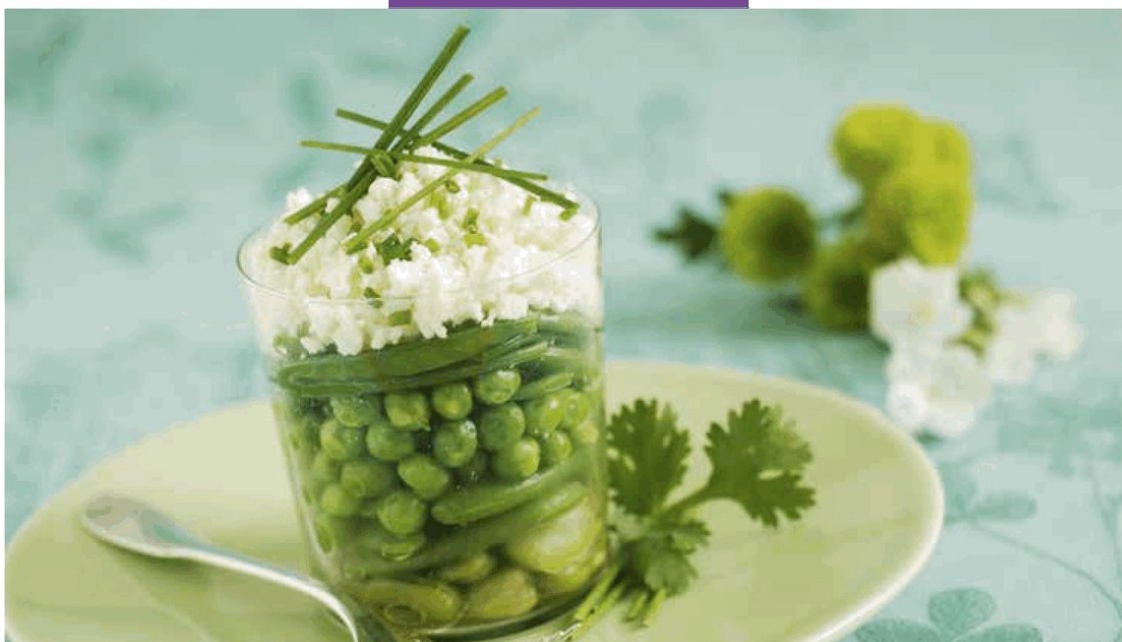




POTPOURRI



Detox im Büro

Lebensmittel mit viel Spermidin beschleunigen die Zellerneuerung und kurbeln die Regeneration des Körpers an

MEHR VITALITÄT MIT SPERMIDINREICHEN PRODUKTEN

Besuchen Sie dazu auch meine Vorträge und Seminare! www.biolog.at



DIÄTOLOGIN
ANGELIKA PINTER

WAS BEDEUTET FÜR SIE „GESUND“? Vielleicht ein leichtes Körpergefühl, verbunden mit der Vermutung, dass alle Organe so dynamisch arbeiten, als wären Sie erst 20 Jahre jung? Beides können Sie ab sofort fördern. Dank Dr. Slaven Stekovic, einem steirischen Forscher am Universitätsklinikum in Graz, wissen wir seit mehreren Jahren, dass durch ein Eiweiß namens Spermidin der Jungzelleneffekt gefördert werden kann. Sozusagen Anti-Aging für die Organe – und natürlich für die Haut. Junge, dynamische, gut versorgte

Organe können eine bessere Leistung bringen als schlecht versorgte, die sich sehr langsam regenerieren. Darum empfehle ich Ihnen, ab sofort den Spermidin-Anteil in Ihrer Ernährung zu erhöhen. Damit fühlen Sie sich nicht nur leichter und konzentrierter, sondern fördern auch ein jüngeres Hautbild. Spermidin ist vor allem in vier Lebensmitteln in hohen Mengen enthalten: Weizenkeime, Käse, Erbsen, Sojabohnen.

EIN SPERMIDIN-TAG IM BÜRO

► Am Morgen: MÜSLI MIT WEIZENKEIMEN

Ein zuckerfreies Dinkelmüsli mit geschroteten Weizenkeimen, Sojamilch, Heidelbeeren und Datteln

► Mittags: **KALTE JAUSE** (für alle, die keine Kantine nutzen können): 10 dag Käse, geraspelte Karotten in etwas Frischkäse mit Salz und Pfeffer, Weizenkeim-Weckerl aus vollem Korn

► Abends eine leicht verdauliche, warme Mahlzeit:

MINUTENSTEAK MIT ERBSENREIS Thai-Reis waschen und kochen, die Tiefkühlerbsen kurz vor Ende der Garzeit beifügen, das Steak kurz anbraten.

Mehr Rezeptideen mit hohem Spermidin-Anteil: Erbsensalat, gekochte Erbsen mit gegrilltem Schinken, Erbsensuppe mit Vollkorn-toastbrot, Erbsenaufstriche, Aufstriche auf Sojabasis, Weizenkeime in der Suppe

REGENERATIONSTURBO

Bio-Sojabohnen aus dem Tiefkühlregal kochen, abtropfen und abkühlen lassen, würzen und in einen verschließbaren Becher geben. Dieser Becher steht am Schreibtisch und wenn Sie Energie brauchen, konsumieren Sie auf kalorienarme Art Spermidin. Gekochte Sojabohnen kleben nicht, müssen nicht kühl gelagert werden und sind einfach zu transportieren. ◆