

Gesund und fit in den Frühling mit den Tipps von Michaela Merten

„Wasser – Quelle des Lebens!“

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird in ganz erheblichem Maße durch ausreichende und regelmäßige Zufuhr von Wasser beeinflusst. Unser Körper besteht zu rund 70 Prozent aus dem nassen Element und unser Gehirn sogar zu etwa 95 Prozent!



Ein ausgeglichener Wasserhaushalt im Körper sorgt für Spannkraft in unseren Zellen und lässt uns jünger und frischer aussehen. Für mich ist Wasser der wichtigste Ansatz, um gesund und vital zu bleiben. Mindestens 2 Liter stilles Wasser sind in meinem Tagesablauf ein Muss. Stellen Sie sich am besten gleich morgens zwei Liter Wasser auf Ihren Schreibtisch. Das macht es leichter ans Trinken zu denken. Versuchen Sie die zwei Flaschen bis 17 Uhr zu leeren, da nach der chinesischen Medizin dadurch die Nieren unseren Körper am besten entgiften können.

Sie werden sehen, wenn Sie sich daran gewöhnt haben, wieder genügend zu trinken, stellt sich auch das natürliche Durstgefühl wieder ein.

In der nächsten Ausgabe: „Ernährung – zurück zur Natur!“

Alle Tipps der beliebten Schauspielerin und Autorin finden Sie ausführlich beschrieben in ihren Büchern „20 Jahre 40 bleiben“ (16,90 EUR) und „Wasser, die Glücksformel“ (19,90 EUR), Knauer-Verlag. Infos auch unter www.michaelamerten.de

Gewinnen Sie in jeder Ausgabe eines von 3 handsignierten Büchern! Einfach Postkarte mit dem Stichwort „Quelle des Lebens“ an den Werbe-Spiegel Verlag (Fürstenrieder Str. 7-11, 80687 München) schicken. Einsendeschluss diesmal: **5. April. Viel Glück!**

