

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

### „Ernährung – zurück zur Natur!“

Durch künstliche Aromastoffe und Geschmacksverstärker sind unsere Geschmacksnerven völlig irritiert. Naturbelassene Nahrungsmittel erscheinen uns zu langweilig und bei vielen Dingen können wir uns an den ursprünglichen Geschmack gar nicht mehr erinnern!



Generell essen wir zu schnell, zu fettig und oft auch zu viel. Ablenkung beim Essen – insbesondere der beliebte Fernseher – ist oftmals dafür verantwortlich, dass wir die Bedürfnisse des Körpers nicht respektieren und über das Sättigungsgefühl hinaus weiter essen. Kein Wunder, dass bereits jedes vierte Kind in Deutschland zu dick ist. Aber auch für Erwachsene ist eine ausgewogene Ernährung immens wichtig. Eine Studie der WHO besagt, dass 48% aller Krebserkrankungen verhindert werden könnten, wenn man bis zu 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag isst.

Greifen Sie einfach statt zu einem Schokoriegel doch mal zu einem leckeren Apfel – der

schmeckt nicht nur, er ist auch noch überaus gesund.

### In der nächsten Ausgabe: „Bewegung ist das A und O.“

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](http://www.michaelamerten.de)

Gewinnen Sie in jeder Ausgabe eines von 3 handsignierten Büchern! Einfach Postkarte mit dem Stichwort „Zurück zur Natur“ an

**Werbe-Spiegel Verlag  
Fürstenrieder Str. 7-11,  
80687 München  
Einsendeschluss ist der  
19. April 2006.**

**Der Rechtsweg ist  
ausgeschlossen.**

