



## Das Wellnessbuffet

Folgende Lebensmittel könnten Ihre Fittessecke bereichern:

**Brot, vor allem Vollkornерzeugnisse und andere Getreideprodukte (wie Cerealien)**

Sie liefern Energie, regulieren die Verdauung und beugen Darmkrebs vor.

---

**Milch- und Milchprodukte**

Sie sind unerlässlich für den Knochenaufbau und die Funktion von Muskeln und Nerven.

---

**Fleisch, Fisch und Eier**

Sie versorgen den Körper mit wertvollem Eiweiß, dem Grundbaustoff jeder Zelle; Fleisch ist außerdem unübertroffener Lieferant von Eisen.

---

**Gemüse und Obst**

Sie sind als kalorienarme Vitamin- und Mineralstoffquellen die Fitmacher schlechthin; Vitamin C und den Carotinoiden kommt eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung zellschädigender Substanzen zu.

---

**Getränke**

Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr bricht der Kreislauf zusammen; die Entgiftung der Stoffwechselprodukte kann nicht funktionieren.

---