



# ANTI AGING

ERNÄHRUNG

HEALTH+



# ANTI AGING ERNÄHRUNG

## **VORWORT:**

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist das A – und O für eine schöne Haut und eine strahlende Präsenz. Natürlich spielen die Gene hier auch mit, allerdings kann man hier mit einer gesunden Ernährung stark entgegenwirken und dem Alterungsprozess verlangsamen.

Auf den nächsten Seiten erfährst du welche Lebensmittel dir besonders für das Ziel, eine straffere und schönere Haut zu bekommen, helfen können. Zudem kriegst du hilfreiche Anhaltspunkte was du an deiner Ernährung noch optimieren kannst.

Zusätzlich haben wir dir am Ende leckere Gerichte mit den jeweiligen Lebensmitteln hinzugefügt, sodass du nur in die Umsetzung gehen musst.

# ANTI AGING ERNÄHRUNG

Wenn deine Haut frühzeitig altert, spielen freie Radikale eine große Rolle. Diese freien Radikale verursachen oxidativen Stress und können irreversible Schäden anrichten. Demnach können diese aggressiven Sauerstoffmoleküle teilweise die Kollagenstruktur unserer Haut zerstören und tragen der Hautalterung und Faltenbildung bei.

## **DONTS:**

- Zu starke Sonneneinstrahlung auf der Haut
- Entzündungsfördernde Lebensmittel wie Wurst, Fleisch, Milchprodukte, Weizen, Zucker..)
- Alkohol und Nikotin
- Fertiggerichte

**ANHALTSPUNKTE:**

- Esse möglichst viele – nur naturbelassene Lebensmittel
- Esse frisches Gemüse (zwei bis drei Portionen pro Tag)
- Esse frisches Obst (ein bis zwei Portionen pro Tag)
- Hülsenfrüchte
- Getreide ausschließlich in der Vollkornvariante
- Sauermilchprodukte können auch hilfreich sein (Buttermilch)
- Ausschließlich hochwertige Fette (Avocado, Nüsse, Fisch..)

## **ANTI-AGING-LEBENSMITTEL GEGEN OXIDATIVEN STRESS:**

- Alle verschiedenen grünen Gemüsesorten wie bspw. Spinat, Brokkoli, Paprika, Gurke...
- Nüsse wie bspw. Walnüsse, Mandeln oder gesunde Öle (Leinöl, Walnussöl)
- Karotten und Tomaten sind optimal für einen natürlichen Hautschutz
- Wundermittel: Kurkuma
- Beeren, besonders dunkle Sorten wie Heidelbeeren, Holunderbeeren, Brombeeren

# TOP 3

**GESUNDE GERICHTE FÜR EINE SCHÖNE HAUT:**



„In Zeiten von hohen Belastungen, viel Stress ist es eine Kunst einem gesunden Lebensfaden zu folgen!“

**ANTI  
AGING  
ERNÄHRUNG**

**TOP 3** →

## GERICHT 1

### Quark mit Heidelbeeren

Als Frühstücksquark kannst du dir einen leckeren Heidelbeer-Quark zubereiten.

Die Beeren wirken aktiv oxidativem Stress im Körper entgegen.

Du brauchst eine bestimmte Menge Magerquark (wir empfehlen ca. 250 Gramm)

Hierzu gibst du eine Handvoll Heidelbeeren. Gerne kannst du deinen Quark mit etwas Zimt pimpen. Super einfach und lecker im Genuss.

## **GERICHT 2**

### **Thailändisches Gemüse-Nuss-Curry**

Um ein leckeres Mittag- oder Abendessen zuzubereiten, dass dir sogar dabei hilft jung auszusehen, ist das Gemüse-Nuss-Curry einfach optimal.

Was in dein Curry alles rein sollte:

Reis, Karotten, Brokkoli, Paprika, Cashewkerne & 3-4 Tropfen Leinöl.



## GERICHT 3

### Karotten-Kurkuma-Suppe

Eine leckere und zudem hilfreiche Mahlzeit ist die Karotten-Kurkuma-Suppe. Hierzu köchelst du Karotten solange, bis sie weich sind. Dann pürierst du diese zu einer Suppe. Lass uns diese Suppe so naturbelassen wie nur möglich zubereiten und bestücken sie neben der Karotte, nur mit Kurkuma. Hier nimmst du ein bis zwei Messerspitzen Kurkumapulver.

Köcheln lassen und genießen.