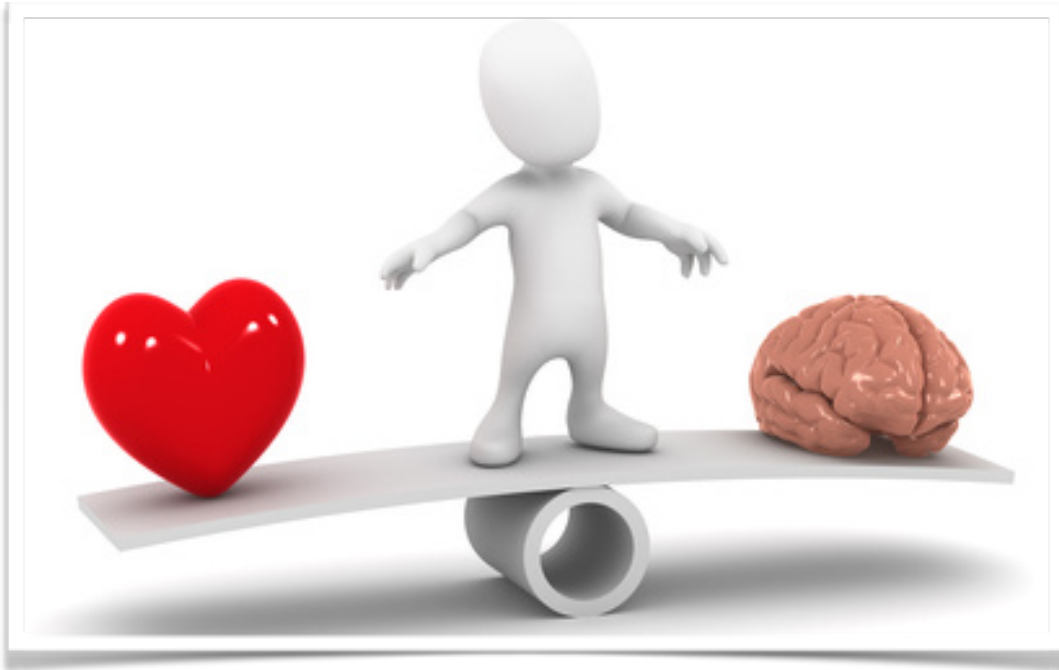


# Fette

„Lebensnotwendig und richtig gesund!“



## Essentielle Fettsäuren

Schluss mit dem Mythos „Dickmacher“ Fett.

Den Fetten ist in den vergangenen 30 Jahren ein Ruf aufgedrückt worden, dass sie eigentlich nur richtig böse und hauptverantwortlich für Übergewicht sein sollen und eine Vielzahl an metabolischen Erkrankungen auslösen. Es wird höchste Zeit, diesen Ruf zu korrigieren und die Wichtigkeit von Fetten für die Gesundheit aufzuzeigen. Pflanzliche Fette, kalt gepresst sind angereichert mit essentiellen einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Omega-n-Fettsäuren haben in der Prävention eine Schlüsselrolle.

1

### LEINÖL

Hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren. 1 Esslöffel pro Tag ins Müsli oder den Salat.

2

### KALTWASSERFISCHE

Lachs ist ein super Omega-3-Lieferant.

3

### LEINSAMEN

Gut für die Verdauung und perfekte Ballaststoffe für die Darmflora.



### Walnuss

Sieht aus wie ein Gehirn. Omega-n sind enorm wichtig für Deine Hirnleistung.



### Meeresalgen

Wie Fisch, reich an Omega-3-Fettsäuren. Für Veganer eine echte Alternative zu Fisch.



### Rapsöl

Optimales Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Auch sehr gut zu Braten geeignet.

## Omega-n-Fettsäuren

Der Jungbrunnen einer ausgewogenen Ernährung.

Bei der Omega-n-Gruppe handelt es sich um ungesättigte Fette, die im Stoffwechsel zentrale Aufgaben inne haben. Ob im Zellbau, der Bildung von Hormonen, als Neurotransmitter oder als Transporteur fettlöslicher Vitamine (A,D,E,K), Fette sind lebensnotwendig.

## „Omega-n -Fettsäuren, Jungbrunnen für die Gesundheit“

Im optimalen Verhältnis wirken diese Fettsäuren präventiv bzw. therapeutisch im Falle schon vorhandener Stoffwechselerkrankungen.

Omega-3,5,6,7 und 9 sind wahre Glücksbringer. Augen, Herz und Hirn profitieren ungemein und bei vielen anderen Stoffwechsel bedingten Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Arteriosklerose, Gallensteine, Darmerkrankungen u.v.a.m. wirken diese Fettsäuren im korrekten Verhältnis präventiv.



Neben einer gesunden Ernährung gibt es eine weitere Möglichkeit, den „guten“ HDL-Cholesterinspiegel anzuheben.

## Ausdauertraining

Durch moderates Laufen, Radfahren, Walken o.ä. wird der HDL-Spiegel angehoben. Hierdurch optimierst Du das Verhältnis zwischen LDL und HDL. Dividierst Du Deinen LDL-, durch den HDL-Wert, erhältst Du den sogenannten Arteriosklerosequotient. Dieser Wert sollte unter 2,0 liegen. Also, LDL durch die Ernährung reduzieren und HDL durch Ausdauertraining erhöhen und schon wird das Risiko an Gefäßverschlusskrankheit zu leiden deutlich gesenkt.

## PERFEKTE NAHRUNGSERGÄNZUNG

Juice Plus+ Omega Blend ist komplett vegan und frei von Schadstoffen und hat das umfassendste Angebot an Omega 3,5,6,7 und 9.

Leinöl von Dr. Johanna Budwig ist ein optimaler Omega 3 Lieferant. Dieses Öl unbedingt im Kühlschrank aufbewahren und nach dem ersten Öffnen zügig aufbrauchen, da es sehr empfindlich ist und schnell umkippt. Bitte bei schlechtem Geschmack sofort entsorgen.

Walnüsse ins Müsli oder in den Salat schmecken lecker und Das Hirn freut sich.

