

Wissenschaftlicher Hintergrund

Antworten von Dr. Artoni



Unser Programm **stützt sich** auf wissenschaftliche und **ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse**.

Dr. Monica Artoni besitzt einen Abschluss der angesehenen medizinischen Fakultät in Florenz. Ihre facettenreiche berufliche Laufbahn spiegelt ihr Engagement für die Verbesserung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit durch die richtige Ernährung wider. Ihre Unterstützung war maßgeblich für die Entwicklung der Grundlagen unseres Programms.

FRAGE Besteht ein wissenschaftlicher Zusammenhang zwischen physischem und psychischem Wohlbefinden und einem Mangel an Energie?

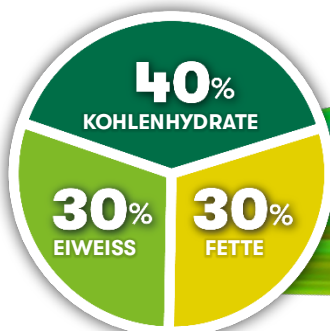
ANTWORT

Ja. Das physische und psychische Wohlbefinden hängt stark von unserem Energielevel ab. Es gibt viele Lebensstilfaktoren, die sich auf das Energielevel, die allgemeine Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Wir beziehen unsere Energie täglich aus der Ernährung.

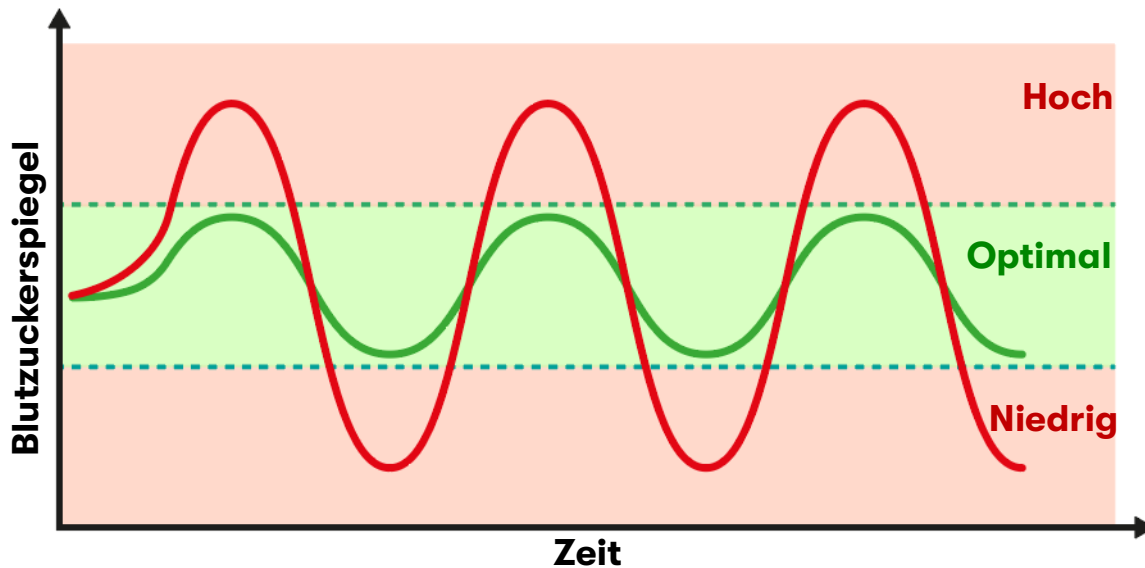
FRAGE Was ist unerlässlich, um den ganzen Tag lang Energie zu haben?

ANTWORT

Ein stabiler Blutzuckerspiegel nach Mahlzeiten.
Eine kohlenhydratreiche Ernährung mit einem hohen glykämischen Index und einer hohen glykämischen Last führt zu einem übermäßigen Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Essen. Dadurch kommt es zur Ausschüttung großer Insulinmengen. Geschieht dies regelmäßig, können die Gesundheit und das Energielevel darunter leiden. Fassen wir zusammen: Eine unausgewogene Ernährung mit viel Zucker kann zu Blutzuckerspitzen und -abfällen und somit zu einem plötzlichen Energieabfall führen (siehe Grafik unten).
Durch die Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen, fettarmen Eiweißquellen und Fettquellen mit vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist unser Körper in der Lage, Nährstoffe gleichmäßiger zu verwerten. Das hat folgende Vorteile: ein gleichbleibendes Energielevel, ein wacher Verstand und ein stabiler Blutzuckerspiegel den ganzen Tag über.



Ausgewogener Blutzuckerspiegel



FRAGE Was ist sonst noch wichtig für ein gesünderes, glücklicheres Leben mit mehr Energie?

ANTWORT

Flüssigkeitszufuhr

Wasser trägt zur Erhaltung normaler körperlicher und kognitiver Funktionen bei. Flüssigkeitszufuhr bedeutet, durch die Aufnahme von Wasser oder ungesüßten, koffeinfreien Getränken einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten, der wiederum kritisch für normale körperliche Funktionen und die allgemeine Gesundheit ist. Der Körper besteht zu 50 % aus Wasser. Wir müssen ihm den ganzen Tag lang Flüssigkeit zuführen, indem wir regelmäßig Wasser trinken (auch wenn wir keinen Durst haben), und zwar mindestens zwei Liter pro Tag.

Ein aktiver Lebensstil

Ein aktiver Lebensstil und tägliche körperliche Betätigung sind entscheidend für die allgemeine Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Eine Kombination aus körperlichen Aktivitäten wie Ausdauertraining, Krafttraining und Dehnübungen kann sowohl das physische als auch das psychische Wohlbefinden verbessern.

Mehr dazu erfahren Sie von Ihrem Amway Geschäftspartner.

* Um die beschriebene Wirkung zu erzielen, sind mindestens zwei Liter Wasser pro Tag erforderlich.