



Mit der monatlichen Kolumne „9 Wege von C zu M“ gibt Ihnen die mehrfach ausgezeichnete Fitnessexperte Lucia Schmidt exklusive Tipps zu mehr Ausgeglichenheit.

## CARPE DIEM

### – Ernährung

**Fühlen Sie sich oftmals voll, abgespannt und schwerfällig? Gesunde, basenreiche Ernährung hilft Ihnen dabei, Ballast abzuwerfen – körperlich und seelisch. Denn: Gutes Essen füllt nicht nur den Bauch, sondern nährt gleichzeitig unsere Seele!**

### E wie Ernährung

Unser Körper ist laufend damit beschäftigt, Schadstoffe abzubauen. Bei einer ausgewogenen Ernährung und Lebensweise stellt dies normalerweise kein Problem dar. Erst wenn der Organismus mit der Entsorgung überfordert ist, lagern sich Abbauprodukte ab und werden zu Schlacken. Bleibt eine innere Reinigung dann über einen längeren Zeitraum aus, wird der Transport lebenswichtiger Nährstoffe und damit die Versorgung unserer Zellen empfindlich gestört. Denn alle Vitalstoffe und Sauerstoff gelangen über die Bindegewebsflüssigkeit in unsere Zellen; diese Flüssigkeit ist das Bindeglied zwischen unseren Körperzellen und Blutgefässen. Sind die Zellen verstopft, bleiben sämtliche Nährstoffe liegen und versauern in unserem Körper. Falsche Ernährung, Stress, Schlafmangel, Medikamente und auch zu viel oder zu intensiver Sport können Verursacher einer Übersäuerung sein.

**Damit unser Organismus optimal funktioniert, sind eine gesunde, basenreiche Ernährung mit viel frischem Obst sowie Gemüse und Bewegung unerlässlich. Wichtig: Kauen Sie langsam und nehmen Sie Ihre Mahlzeit bewusst zu sich.**

Die Niere ist unser wichtigstes Organ, um überflüssige Säuren auszuscheiden. Trinken Sie täglich mindestens 3 Liter Flüssigkeit in Form von Kräutertees, Carpe Diem Kombucha oder stilles Wasser – sie eignen sich besonders, um Säuren und Schadstoffe auszuschwemmen. In der Fachliteratur finden Sie Tabellen, die Ihnen aufzeigen, welche Nahrungsmittel viel Säure verursachen (z.B. Fleisch, Zucker, Kaffee, Alkohol, Käse, Getreide) und welche basenreich sind (viele Gemüse- und Obstsorten). Denn: Saurer Geschmack heisst noch lange nicht, dass dieser Säure im Körper entwickelt.

**Wenn Ihre Stimmung in den Keller rutscht, kann ein Vitamincocktail Wunder wirken. Knabbern Sie deshalb zwischendurch Nüsse oder trinken Sie täglich ein Glas Carpe Diem Kombucha.**

B- und C-Vitamine sind an der Produktion von Botenstoffen wie dem Glückshormon Serotonin beteiligt. Reichlich davon bekommen Sie, wenn Sie täglich ein Glas eisgekühltes Carpe Diem Kombucha trinken. Das wohlschmeckende Enzymgetränk ist reich an hochwertigen Bio-Essenzen wie Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Magnesium), Vitaminen des B-Komplexes sowie Eiweiss- und Kohlenhydrat spaltenden Enzymen.

[www.lucia-schmidt.ch](http://www.lucia-schmidt.ch) [www.carpediem.com](http://www.carpediem.com)



## 100% WOMEN –

**DIE ERSTE HERZFREQUENZMESSER-LINIE FÜR LADIES: KLEIN, ELEGANT, SCHLICHT**

Die Modelle **Coach**, **Power** und **Pro** im Edelstahl-Look sind 20 – 30% kleiner und leichter als vergleichbare Uhren und das bei gleicher Funktionsvielfalt.

Mehr unter [www.chung-shi.com](http://www.chung-shi.com)



## NORDIC CRUISING

Genüsslich frische Luft einatmen, Körper, Geist und Seele in Form halten – das ist Nordic Cruising! Dieser Nordische Trend basiert auf sommerlichen Bewegungsformen wie Laufen, Nordic Walking oder Inlineskating. Auf den Punkt gebracht: Nordic Cruising entspricht der idealen Bewegungsform für Leute, welche die Winterzeit ohne Speckröllchen zelebrieren möchten. Beim Nordic Cruising werden 95 Prozent Ihrer Muskulatur beansprucht und das äusserst gelenkschonend.

Mehr unter [www.montanasport.ch](http://www.montanasport.ch)