

Mit der monatlichen Kolumne  
 CARPE DIEM® „9 Wege von C zu M“  
 gibt Fitnessexpertin Lucia Schmidt  
 exklusive Tipps zu mehr  
 Ausgeglichenheit



## CARPE DIEM

### – MIT REVITALISIERUNG ZU REINHEIT UND GLEICHKLANG VON KÖRPER UND SEELE

Der Sommer liegt in der Luft – die ersten Sonnenstrahlen wecken in uns die Lust, aktiv zu werden. Sehnen Sie sich auch danach, sich sommerlich leicht und fit zu fühlen? Höchste Zeit, mit kleinen Tricks wieder Schwung in unser Leben zu bringen!

#### R wie Revitalisierung

Jetzt heisst es raus aus den eigenen vier Wänden und rein ins Sommergehen! Doch das ist nicht immer so einfach. Auch wenn die Temperatur langsam steigt, spüren wir statt der erwarteten Lebenslust eine lästige Müdigkeit. Zudem ist auch der Kreislauf nach den letzten Monaten etwas aus der Übung geraten – kein Wunder also, wenn man nicht richtig in die Gänge kommt. Da hilft nur eines: Revitalisierung!

**„Machen Sie täglich einen ausgedehnten Spaziergang oder Sport an der frischen Luft, denn Licht und Sauerstoff wecken unsere Lebensgeister neu. Atmen Sie bewusst tief ein. Das stärkt Ihren Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und verschönert Ihre Haut.“**

Wie können wir ausserdem der unwillkommenen Mattigkeit den Rücken kehren? Trinken Sie ausreichend! In der Hektik geht oft unter, dass unser Körper zwei Liter Flüssigkeit am Tag benötigt. Überlisten Sie sich selbst: Einfach einen Merktettel an Kühlschrank oder Computer kleben, wenn Sie merken, dass Sie nicht genug trinken. Eine geschmackvolle und gesunde Ergänzung zu Wasser: CARPE DIEM® Kombucha. Das Enzymgetränk ist reich an hochwertigen Bioessenzen wie Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Magnesium), Vitaminen des B-Komplexes sowie eiweiss- und kohlenhydratspaltenden Enzymen. Das erfrischende Kräutertegetränk enthält keine chemischen Zusätze, Konservierungsmittel oder Farbstoffe und kurbelt auf sanfte Weise unseren Stoffwechsel an.

**„Gönnen Sie sich genügend Schlaf. Schlafen ist nicht nur erholsam, es macht auch jung und schön: Unser Körper entspannt, regeneriert sich und tankt Energie. Dazu ein ätherisches Öl wie Zitronengras besänftigt und fördert süsse Träume.“**