

# SUPERFOODS

STEIGERN SIE IHRE TÄGLICHE  
GESUNDHEIT MIT SUPERFOODS

VON ANDRÉ STERNBERG



# **SUPERFOODS**

[Lizenz Bestimmungen](#)

[Kapitel 1: Einführung](#)

[Kapitel 2: Superfoods](#)

[Impressum](#)

# LIZENZ BESTIMMUNGEN

## RECHTLICHE HINWEISE

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken und das verfügbar machen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Podcast, Video Stream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk stellen die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können. Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit

ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere Muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu Eigen, und haften somit für die naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Hinweise zu Büchern im Gesundheitsbereich: Diese Bücher verstehen sich als Basisinformationsquelle und ersetzen keinen Arztbesuch.

Hinweise zu Büchern im Finanzbereich: Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben. Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

© Copyright: André Sternberg

## **Impressum**

André Sternberg

In der Seilmecke 20

57392 Schmalleberg

Tel.: 02972/9617890

E-Mail: [textersternberg@gmail.com](mailto:textersternberg@gmail.com)

Als Leserin und Leser dieses Buches möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen, Übungen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

# KAPITEL 1: EINFÜHRUNG

**Superfoods können die Grundlage für eine solide und nahrhafte Ernährung sein!**

Wenn Sie abnehmen oder sich einfach nur gesund ernähren möchten, ist der Verzehr frischer Lebensmittel für einen Gewichtsverlustplan unerlässlich. Der Verzehr von frischem Obst und Gemüse trägt auch dazu bei, dass Haare, Haut und Zähne attraktiv und gesund bleiben. Und wenn man darüber nachdenkt sind Obst und Gemüse das ursprüngliche Essen zum Mitnehmen. Es ist einfach, nach einer Orange, einem Apfel, einer Banane, einer Weintraube zu greifen oder schnell ein paar Gemüse für einen Salat zusammenzuwerfen, den Sie mit zur Arbeit nehmen können.

Wenn Sie also auf der Suche nach einer ausgewogenen, gesunden und zuverlässigen Ernährung sind, greifen Sie nicht zur Ergänzung. Greifen Sie zum Essen!

Dieser kleine, kompakte und sehr informative Ratgeber, ist vollgepackt mit 50 Top Tipps im Umgang mit "Superfoods".

Also, lassen Sie uns beginnen!

# KAPITEL 2: SUPERFOODS

## 1 - DU BIST WIRKLICH WAS DU ISST

Jüngste Ernährungsforschungen haben 14 verschiedene nährstoffreiche Lebensmittel aufgedeckt, die immer wieder eine gute allgemeine Gesundheit fördern. Als "Superfoods" bezeichnet, haben sie in der Regel weniger Kalorien, einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen und viele krankheitsbekämpfende Antioxidantien.

Bohnen (Hülsenfrüchte), Beeren (insbesondere Blaubeeren), Brokkoli, grüner Tee, Nüsse (insbesondere Walnüsse), Orangen, Kürbis, Lachs, Spinat, Tomaten, Truthahn, Vollkornprodukte und Haferflocken sowie Joghurt können helfen, Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Alzheimer und einige Krebsarten zu stoppen und sogar umzukehren. Mit diesen 14 Lebensmitteln als Basis einer ausgewogenen, soliden Ernährung können Gewichtsverlust-Gimmicks und andere Über-Nacht-Programme in Ihrem Leben der Vergangenheit angehören. Umgekehrt sind die negativen Auswirkungen einer unausgewogenen Ernährung vielfältig. Niedrige Energie, Stimmungsschwankungen, ständige Müdigkeit, Gewichtsveränderungen, Körperunwohlsein sind nur einige Anzeichen dafür, dass Ihre Ernährung unausgewogen ist. Eine unausgewogene Ernährung kann zu Problemen bei der Erhaltung von Körpergewebe, Wachstum und Entwicklung, der Funktion des Gehirns und des Nervensystems sowie zu Problemen mit dem Knochen- und Muskelsystem führen.

Zu den Symptomen einer Unterernährung gehören Energiemangel, Reizbarkeit, ein geschwächtes Immunsystem, das zu häufigen Erkältungen oder Allergien führt und Mineralstoffmangel, der eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen einschließlich Anämie auslösen kann. Und da der Körper mit dem Geist verbunden ist, macht es nun Sinn zu erkennen, dass ein ungesunder Körper zu einem ungesunden Geist führt. Wenn wir unseren Körper mit diesen Superfoods nähren und sie mit anderen nährstoffreichen und gesunden frischen Lebensmitteln ergänzen, wird unser Geist als direkte Folge vitalisiert und gesund.

Vielen modernen Diäten, die auf abgepackten Fertiggerichten basieren, fehlen viele Vitamine und Mineralstoffe, was auch unsere geistigen Fähigkeiten beeinträchtigen und Reizbarkeit, Verwirrung und das Gefühl des ständigen "Nebels" verursachen kann.

Superfoods können die Grundlage für eine solide, gesunde und nahrhafte Lösung sein, um viele dieser Leiden und mehr zu heilen.

## **2 - PRÄVENTION IST EIN PFUND HEILUNG WERT**

Es scheint, als gäbe es überall, wo Sie hinschauen, eine neue Pille oder ein neues Medikament, das Ihre Krankheit oder Ihr Gesundheitsproblem "sofort heilen" wird. Und während Sie eine Pille einnehmen, um die Beschwerden zu heilen, die Ihnen vielleicht bequem und einfach sind, ist es vielleicht wirklich an der Zeit, sich hinzusetzen und einen guten, langen Blick darauf zu werfen, was Sie Ihrem Körper füttern oder wie es sein könnte, Ihren Körper nicht zu füttern. Geben Sie Ihrem Körper wirklich die Nährstoffe, die er braucht, um



sich selbst zu versorgen? Die meisten von uns stellen fest, dass die Entscheidungen, die wir im Namen der Bequemlichkeit, Einfachheit oder Zeitersparnis getroffen haben, unserer allgemeinen Gesundheit - Körper, Geist und Seele - abträglich waren, wenn wir uns ansehen, was wir gegessen haben.

Unsere moderne Ernährung besteht hauptsächlich aus übermäßigem Verzehr von Stärke, Zucker, frittierten und fettigen Lebensmitteln. Infolgedessen treten Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettleibigkeit, Alzheimer und einige Krebsarten immer häufiger auf.

Gesunde Lebensmittel und eine gesunde Ernährung können nicht nur helfen, fit zu bleiben, sondern auch Krankheiten zu behandeln. Möglicherweise müssen Sie nicht einmal zu einem Bioladen gehen. Sie können sie direkt in Ihrem Lebensmittelgeschäft kaufen oder einen Ausflug zu Ihrem örtlichen Bauernmarkt machen. Und wenn Sie sich auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit den 14 Superfoods konzentrieren, können die schädlichen Auswirkungen dieser Krankheiten verlangsamt, gestoppt oder sogar rückgängig gemacht werden.

Und wenn Sie Ihren Körper physisch mit diesen nährstoffreichen Lebensmitteln nähren, erhöhen sich Ihre geistigen Fähigkeiten und Ihr spirituelles Wohlbefinden wird ebenfalls verbessert. Da Ihre geistige Gesundheit optimal ist, wird sie außerdem nach außen durchscheinen und die Leute werden bemerken, dass Sie glücklich und ruhig sind und dass Ihr Stresslevel dramatisch abgenommen hat.

Suchen Sie also nach Möglichkeiten, den Müll aus Ihrem alltäglichen Essen zu entfernen und ersetzen Sie ihn durch Mitglieder der Superfoods-Gruppe. Ihr Körper, Geist und Seele werden als direktes Ergebnis gesünder.