Hafer, das Powerkorn

Ein altes Korn mit viel Power

Nicht nur gegen Stress und Erschöpfung könnt Ihr ganz einfach etwas tun. Dafür reicht es 200 Gramm Hafer zu essen. Hafer stärkt die Psyche und die Nerven, außerdem unterstützt Hafer bei Magen-Darm-Erkrankungen und beugt Diesen vor.

Durch seinen Gehalt von Biotin, bekommt Ihr eine schöne Haut, gesunde Finger- und Fußnägel sowie gesunde Haare.

Der hohe Gehalt an Zink unterstützt das Immunsystem.

Das Vitamin C in den Früchten fördert die Verwertung von Eisen in unserem Körper.

Beta-Glucane unterstützen einen gesunden Cholesterinspiegel und haben eine blutfettsenkende und krebshemmende Wirkung.

Hafer wirkt einem Blutzuckeranstieg entgegen.

Nicht zu vergessen sind die Ballaststoffe, die bei unserer Verdauung wahre Wunder bewirken.

Vitamin B1 und B6 gelten als Vitamine für gute Nerven.

Mit 200 Gramm Hafer am Tag deckt Ihr den kompletten Tagesbedarf an Vitamin B1 und B6 für einen Tag ab.

Außerdem decken 200 Gramm Hafer den Tagesbedarf an Zink und Eisen ab.

200 Gramm Hafer flocken, in einer Mühle mahlen oder in einer Kaffeemaschine zerkleinern und mit Mandelmilch oder einer anderen Milchalternative aufgießen. Nüsse, Samen, Saaten, Früchte und wer mag, eine Zuckeralternative wie Ahornsirup, Agavendicksaft, Stevia oder Honig dazugeben.

Ich esse sehr gerne morgens ein Müsli mit 100 Gramm Hafer und wenn ich im Laufe des Tages noch einmal Appetit auf

etwas süßes bekomme, dann esse ich noch einmal mein Hafermüsli und der Heißhunger aus Süßes ist verschwunden. Ein Müsli hält lange satt und belastet nicht. Probiert es aus!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil

IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs