Gesund durch den Herbst, die Ernährung spielt dabei eine grosse Rolle 😊

Der Herbst steht vor der Tür und obwohl schon bald die Blätter welken werden, stehen viele regionale Leckereien gerade kurz vor der Reife. Da lohnt es sich, einen Blick auf die vielen Obst- und Gemüsesorten zu werfen, die im Herbst Saison haben.

Schaut rein 👉 https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1294

#stoffwechselkurschweiz #stoffwechselkonzept #stoffwechseldiät #stoffwechselkur #gesundeernährung #gesundleben #gesundheit

Entspannt durch die kältere Jahreszeit 

Es ist wieder so weit. Der Herbst kündigt die kalte Jahreszeit an. Bei nasskaltem Wetter fangen für viele Menschen auch die Beschwerden mit dem Bewegungsapparat an. Eine Möglichkeit, diese zumindest zu lindern, ist eine wohltuende Massage.

Im Bericht erfahrt ihr, welche Massage für was gut ist. Schaut rein [https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1309](https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1309&fbclid=IwAR3pfpXtGQQF7zspnOEGrLZs6uSk3-yxCKmtB3cJJtkAEcN-IYvmuC9rxZs)

[#massage](https://www.facebook.com/hashtag/massage?__cft__%5b0%5d=AZV6wYkeihgojDJki_NajX4YLuwmW2-a8MGFe4gcCezlRoz4JLCt-9evdy33C-QL4CB_p7rFddeUBB6dwKgJwK-u-2h9tsqHj_gfpLUdKD70QQDkA5XB0MgW8CKqf4mo13o&__tn__=*NK-R) [#gesundheit](https://www.facebook.com/hashtag/gesundheit?__cft__%5b0%5d=AZV6wYkeihgojDJki_NajX4YLuwmW2-a8MGFe4gcCezlRoz4JLCt-9evdy33C-QL4CB_p7rFddeUBB6dwKgJwK-u-2h9tsqHj_gfpLUdKD70QQDkA5XB0MgW8CKqf4mo13o&__tn__=*NK-R) [#stoffwechselkurschweiz](https://www.facebook.com/hashtag/stoffwechselkurschweiz?__cft__%5b0%5d=AZV6wYkeihgojDJki_NajX4YLuwmW2-a8MGFe4gcCezlRoz4JLCt-9evdy33C-QL4CB_p7rFddeUBB6dwKgJwK-u-2h9tsqHj_gfpLUdKD70QQDkA5XB0MgW8CKqf4mo13o&__tn__=*NK-R) [#stoffwechselkonzept](https://www.facebook.com/hashtag/stoffwechselkonzept?__cft__%5b0%5d=AZV6wYkeihgojDJki_NajX4YLuwmW2-a8MGFe4gcCezlRoz4JLCt-9evdy33C-QL4CB_p7rFddeUBB6dwKgJwK-u-2h9tsqHj_gfpLUdKD70QQDkA5XB0MgW8CKqf4mo13o&__tn__=*NK-R) [#stoffwechseldiät](https://www.facebook.com/hashtag/stoffwechseldi%C3%A4t?__cft__%5b0%5d=AZV6wYkeihgojDJki_NajX4YLuwmW2-a8MGFe4gcCezlRoz4JLCt-9evdy33C-QL4CB_p7rFddeUBB6dwKgJwK-u-2h9tsqHj_gfpLUdKD70QQDkA5XB0MgW8CKqf4mo13o&__tn__=*NK-R) [#stoffwechselkur](https://www.facebook.com/hashtag/stoffwechselkur?__cft__%5b0%5d=AZV6wYkeihgojDJki_NajX4YLuwmW2-a8MGFe4gcCezlRoz4JLCt-9evdy33C-QL4CB_p7rFddeUBB6dwKgJwK-u-2h9tsqHj_gfpLUdKD70QQDkA5XB0MgW8CKqf4mo13o&__tn__=*NK-R) [#wohlbefinden](https://www.facebook.com/hashtag/wohlbefinden?__cft__%5b0%5d=AZV6wYkeihgojDJki_NajX4YLuwmW2-a8MGFe4gcCezlRoz4JLCt-9evdy33C-QL4CB_p7rFddeUBB6dwKgJwK-u-2h9tsqHj_gfpLUdKD70QQDkA5XB0MgW8CKqf4mo13o&__tn__=*NK-R) [#wohlbefindenpur](https://www.facebook.com/hashtag/wohlbefindenpur?__cft__%5b0%5d=AZV6wYkeihgojDJki_NajX4YLuwmW2-a8MGFe4gcCezlRoz4JLCt-9evdy33C-QL4CB_p7rFddeUBB6dwKgJwK-u-2h9tsqHj_gfpLUdKD70QQDkA5XB0MgW8CKqf4mo13o&__tn__=*NK-R)

10 Tipps gegen Alltagsstress 

Viel zu tun im Beruf, eine anstehende Familienfeier, nicht genug Zeit für Freunde, Sport, das Buch, das man schon vor einem halben Jahr gekauft und noch immer nicht gelesen hat und einkaufen gehen, für das gesunde Abendessen sollte man auch noch…

Dann kommt noch die dunkle Jahreszeit .

In diesem Bericht erfährst du, wie du am besten mit verschiedenen Situationen umgehst. Schau rein [https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1312](https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1312&fbclid=IwAR3fgIv7XNa0QjhPVJhw1KC21eZvW-1UNS-adMMjxWeBmXHqMAI2YBwrDTw)

[#ohnestressleben](https://www.facebook.com/hashtag/ohnestressleben?__cft__%5b0%5d=AZUrV97a-BnZqMAOnkm2EDNc5ZSz6Suf63fWt-Z9qY-Yt-0C8hroo5OkXK84M77mcfOeYce2mT_TC2fI_QuF8IQk5to-OSDJLNXQEMteWLaWmckQZtCvetbiDhWse2l9vNk&__tn__=*NK-R) [#ohnestress](https://www.facebook.com/hashtag/ohnestress?__cft__%5b0%5d=AZUrV97a-BnZqMAOnkm2EDNc5ZSz6Suf63fWt-Z9qY-Yt-0C8hroo5OkXK84M77mcfOeYce2mT_TC2fI_QuF8IQk5to-OSDJLNXQEMteWLaWmckQZtCvetbiDhWse2l9vNk&__tn__=*NK-R) [#stoffwechselkurschweiz](https://www.facebook.com/hashtag/stoffwechselkurschweiz?__cft__%5b0%5d=AZUrV97a-BnZqMAOnkm2EDNc5ZSz6Suf63fWt-Z9qY-Yt-0C8hroo5OkXK84M77mcfOeYce2mT_TC2fI_QuF8IQk5to-OSDJLNXQEMteWLaWmckQZtCvetbiDhWse2l9vNk&__tn__=*NK-R) [#stoffwechselkonzept](https://www.facebook.com/hashtag/stoffwechselkonzept?__cft__%5b0%5d=AZUrV97a-BnZqMAOnkm2EDNc5ZSz6Suf63fWt-Z9qY-Yt-0C8hroo5OkXK84M77mcfOeYce2mT_TC2fI_QuF8IQk5to-OSDJLNXQEMteWLaWmckQZtCvetbiDhWse2l9vNk&__tn__=*NK-R) [#stoffwechseldiät](https://www.facebook.com/hashtag/stoffwechseldi%C3%A4t?__cft__%5b0%5d=AZUrV97a-BnZqMAOnkm2EDNc5ZSz6Suf63fWt-Z9qY-Yt-0C8hroo5OkXK84M77mcfOeYce2mT_TC2fI_QuF8IQk5to-OSDJLNXQEMteWLaWmckQZtCvetbiDhWse2l9vNk&__tn__=*NK-R) [#stoffwechselkur](https://www.facebook.com/hashtag/stoffwechselkur?__cft__%5b0%5d=AZUrV97a-BnZqMAOnkm2EDNc5ZSz6Suf63fWt-Z9qY-Yt-0C8hroo5OkXK84M77mcfOeYce2mT_TC2fI_QuF8IQk5to-OSDJLNXQEMteWLaWmckQZtCvetbiDhWse2l9vNk&__tn__=*NK-R) [#streßvermeiden](https://www.facebook.com/hashtag/stre%C3%9Fvermeiden?__cft__%5b0%5d=AZUrV97a-BnZqMAOnkm2EDNc5ZSz6Suf63fWt-Z9qY-Yt-0C8hroo5OkXK84M77mcfOeYce2mT_TC2fI_QuF8IQk5to-OSDJLNXQEMteWLaWmckQZtCvetbiDhWse2l9vNk&__tn__=*NK-R)

Hier wieder ein paar gluschtige Rezepte

Salat Gabriele

Aufgrund seiner Bitterstoffe ist Chicorée sehr gesund, denn diese unterstützen unsere Verdauung und unseren Stoffwechsel und regen die Fettverbrennung an. Außerdem enthält er reichlich Kalium, Folsäure und Zink und die Vitamine A, B und C.

Zum Rezept 👉 https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1260

#stoffwechselkurschweiz #stoffwechselkonzept #stoffwechselkurrezepte #richtigeernährung #rezeptemitherz #rezepte #stoffwechselkur

Lecker....... 😍

Linsen-Chili mit Feta

Dieses Gericht hat einen moderaten Kaloriengehalt und liefert durch das Fleisch eine gute Portion tierisches Eiweiß. Linsen sind außerdem wegen ihres hohen Mineralstoffgehalts sehr gesund.

zum Rezept 👉 https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1221

#stoffwechselkurschweiz #stoffwechselkonzept #stoffwechselkurrezepte #richtigeernährung #rezeptemitherz #rezepte #stoffwechselkur

Manchmal brauchts auch an kalten Tagen etwas Kaltes zum Essen 😄

Geeiste Gurkensuppe mit Minze

Die Gurkensuppe ist äußerst kalorienarm und enthält viele wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Zink, sowie Fluor. Durch die Milchprodukte erhält Ihr Körper zudem noch gesundes Milcheiweiß und knochenstärkendes Calcium.

zum Rezept 💪 https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1259

#stoffwechselkurschweiz #stoffwechselkonzept #stoffwechselkurrezepte #richtigeernährung #rezeptemitherz #rezepte #stoffwechselkur