

Dr. Becker Aktivtipps

Ausgabe 34 Essen & Genuss

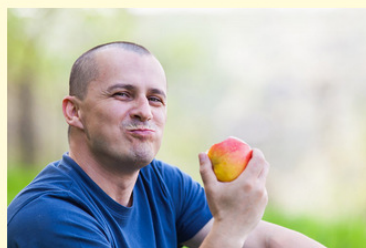
Tipps für den Alltag und Ihre Gesundheit

Weiterempfehlen

AKTIVTIPP 1

Halten Sie den Blutzucker stabil

Um den Blutzucker stabil zu halten, sollten Sie tagsüber alle drei bis vier Stunden etwas essen. Schöner Nebeneffekt: Ein konstanter Blutzucker macht gute Laune.



AKTIVTIPP 2

Verteilen Sie Ihre tägliche Trinkmenge

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig immer wieder trinken, mehr Flüssigkeit aufnehmen als solche, die nur zu wenigen Gelegenheiten größere Mengen trinken. Stellen Sie also am Arbeitsplatz, zu Hause oder in der Freizeit immer ein Getränk in sichtbare Nähe. Sie werden automatisch danach greifen.