

Unser Körper braucht Energie und Nährstoffe um zu funktionieren. Diese bekommen wir durch die Nahrungsaufnahme. Im Verdauungstrakt wird die Nahrung verarbeitet, so dass dem Körper die einzelnen Nährstoffe zur Verfügung stehen. Durch unsere schnelllebige Zeit ernähren wir uns häufig nicht ganz so, wie es für uns und unseren Körper am besten wäre. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung sorgt für eine ausreichende Zufuhr aller wichtigen Nährstoffe – dadurch lassen sich viele Krankheitsrisiken verringern!