

Betreff: Gesundheit: Einfach Wasser!

Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

Datum: Mon, 15 Feb 2010 10:02:39 +0100 (CET)

An: mwimmer@promain-software.de



Gesundheit: Einfach Wasser!



Lieber Herr Wimmer,

der amerikanische Arzt Faridun Batmanghelidj („batt-man-ge-litsch“) fasst seine jahrelangen Forschungen in einer These zusammen: Die meisten Zivilisationskrankheiten sind nicht das Ergebnis von fehlerhaftem Stoffwechsel, sondern Durstsignale des Körpers. Es ist paradox: Obwohl wir Unmengen von Flüssigkeit aufnehmen, leidet unser Körper an Austrocknung.

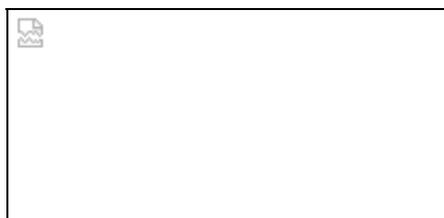
Heute erfahren Sie im simplify E-Brief, wie Sie "richtig" trinken.

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Entdecken Sie Ihre Gesundheit als eines der 8 Geheimnisse der Lebenspyramide. Mehr ...](#)



Gesundheit – Thema auch im brandneuen "simplify Jahrbuch 2010"!



Anzeige

Exklusiv: Das **simplify Jahrbuch 2010** präsentiert Ihnen die besten Tipps aus 10 Jahren *simplify* – beispielsweise zum Thema "Gesundheit":

- **Einfach schlank werden:** 9 simple – statt extreme – Schritte, mit denen Sie Ihr Idealgewicht erreichen
- **Beglücken Sie Ihren Rücken:** Wirksamer als Spritzen, Einrenken oder Operieren: 6 einfache Übungen für jeden Tag
- **10 Gebote für gesunde Ernährung:** Wenig bekannte Grundsätze, wie Sie Ihren Alltag genussvoll und leistungsfähig bestehen
- **Die Kunst der Verzeihung:** Der gesundeste Gedanke Ihres Lebens

[Sichern Sie sich JETZT das Jubiläumsangebot mit 137 goldwerten Tipps aus 10 Jahren simplify!](#)



So trinken Sie "richtig"



Faustregel: Trinken Sie 1 Glas Wasser (1/4 Liter) eine 1/2 Stunde vor der Nahrungsaufnahme (Frühstück, Mittag-, Abendessen) und etwa die gleiche Menge jeweils 2 1/2 Stunden nach jeder Mahlzeit. Das ist das Minimum. Damit Ihr Körper nicht zu kurz kommt, sollten Sie 2 Glas Wasser zur gehaltvollsten Mahlzeit und noch 1 Glas vor dem Schlafengehen trinken.



Einfach aus dem Wasserhahn



Einfaches Leitungswasser ist am besten. Falls es gechlort ist, lassen Sie es in einem offenen Krug stehen. Nach etwa 3 Stunden entweicht das im Wasser gelöste Chlor, und der Geruch verschwindet. Alkohol, Kaffee, Tee und koffeinhaltige Getränke zählen wegen ihrer entwässernden Wirkung nicht als Wasser!



Gestresst? Denken Sie an Ihre Gesundheit!



Anzeige

Stehen Sie häufiger unter Stress? Dann sollten Sie sofort handeln: Denn Stress kann Ihnen ernsthafte gesundheitliche Probleme bescheren.

Das kleine Anti-Stress-Buch unterstützt Sie dabei vorzubeugen: Darin finden Sie bewährte Tipps und Mentalübungen, die jeden Stress besiegen – auch Ihren! 77 Seiten, die Ihnen helfen,

- in akuten Stress-Situationen zu innerer Ruhe zu finden,
- Ihre größten Stressmacher zu erkennen und aufzulösen,
- Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen!

[Hier erfahren Sie mehr ...](#)



Wasser besiegt Alkohol

Ihre tägliche Minimaldosis können Sie auch genauer errechnen: 30 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht (bei 66 Kilogramm also 2 Liter). Bei Sport und Hitze auf jeden Fall mehr. Wenn Sie sich diese Dosis durch reines Wasser zugeführt haben, werden Sie keinen Drang verspüren, noch mehr zu trinken. Zu abendlichen Exzessen mit Bier oder Wein wird es dann gar nicht mehr kommen.



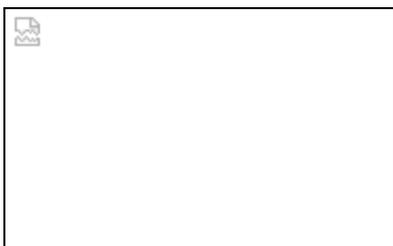
1, 2, g'suffa!



Stellen Sie ein wirklich großes, schön gestaltetes Glas mit Wasser an Ihren Arbeitsplatz, am besten ein Halbliterglas - oder gleich einen richtigen Maßkrug. Schon nach kurzer Zeit wird es für Sie zu einer guten Gewohnheit werden, regelmäßig einen Schluck Wasser zu nehmen und damit allem Heißhunger auf Süßigkeiten oder anderen Sünden vorzubeugen.



Gratis für Sie ...



Anzeige

Hier erhalten Sie den Spezial-Report "**Neueste Trainingserkenntnisse zur effektiven Leistungssteigerung**" vollkommen

KOSTENLOS!



JETZT kennen lernen: Die neue Garten-Community von simplify

Anzeige

Jetzt ist es endlich online: simplify Garten - DAS grüne Netzwerk von Gartenfreunden für Gartenfreunde. Hier können Sie sich endlich über die Themen austauschen, die Ihnen wirklich wichtig sind!

Hier finden Sie Tipps,

... rund um die Garten- und Terrassengestaltung.

... wie Sie Schädlinge und Ungeziefer fern halten.

... wie Sie ihren Rasen unkrautfrei halten.

... wann für welche Pflanze die richtige Jahreszeit ist.

[Werden Sie hier in weniger als 1 Minute direkt Mitglied des grünen Netzwerks und profitieren Sie von den Community Vorteilen.](#)



Muss ich wirklich bis 67 arbeiten?

Arbeiten bis 67? Nicht mit mir, denken Sie sich? Betroffen von der Neuregelung sind alle Beitragszahler, die 1947 und später geboren sind. Abhängig vom persönlichen Geburtsjahr wird die Regelaltersgrenze, also das Eintrittsalter für den Rentenbeginn, stufenweise von 65 auf 67 Jahren angehoben. Aber wie kommen Sie um den späten Rentenbeginn herum? Das erfahren Sie auf dem neuen Vorsorge-Portal von simplify Geld und optimal-absichern.de!



[Hier klicken für mehr Informationen!](#)



Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben



Newsletter drucken:

[Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.](#)

Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

Abbestellen



Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:
[abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG