

FOKUS-THEMA: FÜR IHRE RECHERCHE

Fit und gesund durch den Winter

Berlin, 13.10.2014. **Wenn die Tage kürzer werden und es uns morgens fröstelt wird klar: Bald ist Winter. Während manche schon jetzt den Frühling kaum erwarten können, freuen sich andere auf Glühwein oder Wintersport.**

Die Nährstoffexperten von nu3 unterscheiden drei Wintertypen. Für den Winter-Muffel, Winter-Gourmet und Winter-Sportler haben die Experten passende Tipps zu Ernährung und Fitness zusammengestellt.

Kristin Bothor, Ernährungswissenschaftlerin bei nu3: „Wer seinen Lebensstil und die tägliche Zufuhr an Energie und Nährstoffen aufeinander abstimmt, unterstützt ein positives Körpergefühl und vermeidet ernährungsbedingte Krankheiten.“

Der Winter-Muffel

Wer sich lieber in der warmen Wohnung versteckt um vom Frühling zu träumen, dem helfen kalorienarme Snacks mit exotischem Geschmack durch die kalte Jahreszeit. Für Abwechslung zu heimischen Äpfeln und Birnen sorgen zum Beispiel getrocknete Mango-Streifen oder leichtes Kokos-Konfekt.

Mangelnde Bewegung an der frischen Luft sollte durch kurze, aber intensive Workouts ausgeglichen werden. Übungen, die man in den eigenen vier Wänden mit dem Körpergewicht absolvieren kann, sind optimal. Nach jeweils 50 Jumping Jacks, Kniebeugen und Sit-ups ist der Kreislauf in Schwung und die frische Luft vor der Haustür fühlt sich nicht mehr ganz so kalt an.

Produkt: [Govinda Mango getrocknet](https://www.nu3.ch/govinda-mango-natural-getrocknet-200-g.html), 200 g für CHF 8,90. <https://www.nu3.ch/govinda-mango-natural-getrocknet-200-g.html>

Govinda [Paradiso-Kokos-Konfekt](https://www.nu3.ch/govinda-paradiso-kokos-konfekt-bio-100-g.html), 100 g für CHF 6,90. <https://www.nu3.ch/govinda-paradiso-kokos-konfekt-bio-100-g.html>

Der Winter-Gourmet

Der Winter hat auch seine Vorzüge. Es darf deftig gekocht werden und viel genascht. Glühwein, Lebkuchen und Bratwürstchen: Für endlosen Kalorien-Nachschub ist auf den zahlreichen Weihnachtsmärkten gesorgt. Wer die Winterzeit mit all ihren Leckereien auskosten möchte, sollte zwischendurch gesund snacken. Die Versorgung mit genügend Vitaminen und Nährstoffen ist wichtig.

Zum Beispiel können frische Apfelspalten mit ein wenig Zimt bestreut und mit Mandelmus bestrichen werden. Oder man nascht zwischendurch ein paar Goji Beeren. Auch lecker: Einfach naturtrüben Apfelsaft mit etwas Zimt erwärmen. Das wärmt auch ohne Alkohol von innen und schmeckt nach Weihnachten.

Außerdem sollte der Winter-Gourmet jede Gelegenheit für Bewegung nutzen, um Kalorien zu verbrennen. Wie wäre es zum Beispiel, die verschiedenen Weihnachtsmärkte der Stadt zu Fuß zu erkunden?

Produkt: nu3 [naturals Goji Beeren](https://www.nu3.ch/nu3-naturals-goji-beeren-getrocknet-250g.html), 250 g für CHF 11,90 <https://www.nu3.ch/nu3-naturals-goji-beeren-getrocknet-250g.html>

Der Winter-Sportler

Ob Rodeln, Ski fahren oder Schlittschuh laufen - Das Zeitfenster für Wintersport ist kurz und muss deswegen optimal genutzt werden. Wer stets auf Hochtouren läuft, der braucht währenddessen viel Energie. Die kommt am besten aus Nüssen und Trockenfrüchten. Danach ist schnelle Regeneration gefragt, um am nächsten Tag wieder voll durchzustarten, ohne lästigen Muskelkater. Dabei unterstützen Hanf- oder Reisprotein den Körper. Einfach 2 bis 3 Esslöffel in den Joghurt oder Fitness-Shake rühren. Und nicht vergessen: Dehnübungen helfen dabei, die verhärtete Muskulatur zu lockern.

Auch wer ein warmes Bad mit 300 Gramm Bittersalz nimmt, unterstützt seinen Körper beim Erholen. Bittersalz wird auch Magnesiumsulfat genannt und wirkt sich positiv auf Muskulatur und Nerven aus. Im Wasser gelöst, kann das Magnesium optimal von der Haut aufgenommen werden.

Produkt: [Krebaer Nusswerk Gewürze Cubes](https://www.nu3.ch/krebaer-nusswerk-mandel-haselnuss-pflaume-gewuerze-cubes-130-g.html), 130 g für CHF 8,90. <https://www.nu3.ch/krebaer-nusswerk-mandel-haselnuss-pflaume-gewuerze-cubes-130-g.html>

nu3 Bio [Hanfprotein](https://www.nu3.ch/nu3-bio-hanfprotein-pulver-500-g.html), 500 g für CHF 24,90. <https://www.nu3.ch/nu3-bio-hanfprotein-pulver-500-g.html>

Pressekontakt:

Michael Divé
Leiter Unternehmenskommunikation
Email: michael.dive@nu3.de
Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

Über nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN:

nu3 ist Europas führender Anbieter für intelligente Ernährung. Im Online-Shop finden Kunden für ihr Ziel und ihre Philosophie das passende Produkt in den Bereichen Abnehmen, Naturkost, Sport, Gesundheit und Schönheit. Das nu3-Expertenteam aus Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern und Medizinern sucht ständig innovative Produkte für das wachsende Sortiment mit aktuell rund 6.500 Artikeln. Die nu3 GmbH mit Sitz in Berlin wurde 2011 von Felix Kaiser, Kassian Ortner und Dr. Robert Sünderhauf gegründet. nu3 beschäftigt rund 150 Mitarbeiter und ist in 12 Ländern aktiv. <http://www.nu3.ch>