

Sundhed OG VELVÆRE

TEKST LONE ENGSIG FOTO ISTOCKPHOTO / LIFESTYLEPHOTO



SÅ MEGET FORBRÆNDER DU PÅ EN HALV TIME, NÅR DU:

Lufter hund	220 kalorier
Gør rent	165 kalorier
Swømmer	250 kalorier
Dyrker sex	195 kalorier

SPIS *Fuldkorn*

Nye undersøgelser viser til stadighed, at sund kost baseret på fuldkornsprodukter vinder over kost baseret på forarbejdede kornprodukter. Så der er virkelig noget om det, når forskere siger, at vi skal spise mere fuldkorn. Så fyld bare kurven op med sunde fuldkornsprodukter, næste gang du handler, og start din nye livsstil. Her får du fem justeringer til flere fuldkorn:

SPIS ...

- Hvid hvede boller
- Fuldkornspasta
- Fuldkornsrugbrød
- Brune ris
- Havregryn eller mysli

I STEDET FOR ...

- Krydderboller
- Alm. pasta
- Alm. rugbrød
- Polerede ris
- Cornflakes

Vidste du, at ...

... dine nerver transmitterer beskeder til og fra din krop med over 320 km/t?

... du har mellem 2.000 og 5.000 smagsløg.

...dine nyrer filtrerer mere end en liter blod hvert minut.

Månedens citat:
Kroppen er din have...
viljen er din gartner. *Ukendt*

VITAMINER TIL *Krop og sjæl*

Har du brug for at gå vinteren i møde med vitaminer, der booster både udseende og velvære, så prøv Multivitamin Pharma Nord med et fuldt dækkende vitamin B-kompleks og alle vigtige antioxidanter. 150 tabletter koster 169 kr.



5 KM[®] TIL FORDEL FOR AFRIKA

Løb til eller gå med, når København igen i år lægger gader og stræder til et forrygende folkeløb til fordel for Røde Kors – Vandløbet 2008. Det sker søndag den 14. september på Christiansborg Slotsplads. Tag en veninde eller din mand under armen og kom af sted. Gå på nettet og find ud af, hvordan du tilmelder dig. www.vandloebet.dk