

Natürlicher Energieschub dank Superfoods

So erhalten Sie dank Superfoods einen natürlichen Energieschub

Alles kostet Energie. Der Alltag ist hektisch, wir haben viele Aufgaben, und wir brauchen Zeit zum Arbeiten, Entspannen, Schlafen und selbstverständlich auch für die Dinge, die uns Freude machen – von Freundschaften bis zum Fitnesstraining. All das erfordert Energie, und die ist manchmal schwer zu finden. Mache Superfoods sind jedoch natürliche Energiespender.

Superfoods sind für ihre vielen Gesundheitsvorteile bekannt, und dazu zählt auch, dass Superfoods uns einen natürlichen Energieschub geben können. Vier dieser beliebten Superfoods nennen wir Ihnen hier.

Mandeln

Mandeln gibt es in fast jedem Supermarkt, und sie sind ein Superfood, das Wunder für Ihren Energiepegel wirken kann!

Sie wandeln Zucker in Energie um. Untersuchungen haben ergeben, dass Mandeln zu den nährstoffreichsten allgemein verfügbaren Lebensmitteln zählen¹ und viel Magnesium liefern, das maßgeblich zur Umwandlung vom Zucker in natürliche Energie beiträgt.

Sie regulieren den Schlaf. Durch den hohen Anteil an Magnesium können Mandeln auch die Schlafqualität verbessern.

Goji-Beere

Diese kleinen Beeren bringen Farbe auf Ihren Teller, schmecken lecker und tun Ihnen richtig gut! Die kleinen roten Goji-Beeren stecken voller Antioxidantien, und ihre folgenden

Vorteile sind wissenschaftlich belegt:²

Sie unterstützen das Immunsystem. Die Antioxidantien in Goji-Beeren sind für ihre immunstärkenden und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt und schützen vor schädlichen freien Radikalen. Das fördert die Gesundheit und gibt Energie.²

Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Goji-Beeren könnten dabei helfen, die Freigabe von Zucker in den Blutkreislauf zu regulieren. Untersuchungen haben ergeben, dass sie dabei helfen können, den Insulin- und Blutzuckerspiegel auszugleichen.³ Leistungstiefs werden durch ein Abfallen des Blutzuckerspiegels verursacht. Durch einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel lassen sie sich also vermeiden.

Sie verbessern die Schlafqualität. Schlafmangel ist einer der wichtigsten Gründe für Müdigkeit während des Tages. Wenn Sie sich voller Energie fühlen möchten, sollten Sie also dafür sorgen, dass Sie genügend Schlaf bekommen. Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Laut einer Studie können Goji-Beeren die Schlafqualität verbessern. Die Folge: mehr Energie, ein besseres Konzentrationsvermögen und erhöhte geistige Schärfe.⁴

Guarana

Der kaffeebohnen große schwarze Samen dieser Pflanze aus dem brasilianischen Amazonasbecken hat eine weiße Haut und eine rote Schale. Wenn der Samen zu Pulver verarbeitet und konsumiert wird, bietet er eine Reihe an wissenschaftlich erwiesenen Gesundheitsvorteilen. Dieses Superfood gibt Ihnen einen natürlichen Energieschub:

Es reduziert Müdigkeit. Guarana ist eine hervorragende Quelle für natürliches Koffein, das Ihnen hilft, Ihre mentalen Kräfte und Ihren Fokus beizubehalten. Der Grund dafür: Koffein blockiert nachweislich den Effekt von Adenosin, einer

Verbindung, die zur Entspannung des Gehirns beiträgt.⁵

Es ist reich an Antioxidantien. Ähnlich wie die Goji-Beere ist auch Guarana besonders reich an Antioxidantien, die Ihr Immunsystem und Ihre Gesundheit unterstützen.

Es könnte das Erinnerungsvermögen fördern. Studien zur Wirkung von Guarana auf das Erinnerungsvermögen haben ergeben, dass Guarana helfen kann, den Fokus beizubehalten, sich besser auf Aufgaben zu konzentrieren und diese schneller abzuschließen.⁶

Chlorella

Chlorella, die einzelligen Frischwasseralgen, sind ein wirkungsvolles Nahrungsergänzungsmittel und fördern Studien zufolge die Gesundheit und die natürliche Energie:

Sie haben eine antioxidative Wirkung. Chlorella enthält antioxidative Verbindungen wie Chlorophyll, Vitamin C, Beta-Carotin, Lycopin und Lutein. Antioxidantien fördern unsere Gesundheit und unseren Energiepegel.

Sie könnten die aerobe Ausdauer verbessern. In einer Studie wurde die positive Wirkung von Chlorella auf die aerobe Ausdauer nachgewiesen, denn sie führen zu einer signifikanten Verbesserung der Sauerstoffanreicherung in der Lunge.⁷ Das könnte an den verzweigten Aminosäuren in Chlorella liegen, denn weitere Untersuchungen belegen, dass diese drei Aminosäuren die aerobe Ausdauer verbessern können.⁸

Superfoods sind wirklich super. Sie spenden nicht nur Energie, sondern fördern auch viele Aspekte der Gesundheit, von der Verlangsamung der Alterungsprozesse bis hin zur Blutzuckerregulierung und Stärkung der Immunfunktion. Außerdem schmecken sie gut. Da bietet es sich doch an, sie in Ihre Ernährung zu integrieren und schnell von den Gesundheitsvorteilen zu profitieren.

1. [↵]
2. #seven-scientificallly-proven-benefits [↵] [↵]
3. [↵]
4. [↵]
5. [↵]
6. [↵]
7. [↵]
8. [↵]

Meine Empfehlung zu einer gesunden Ernährung wäre dieses Produkt

%AE

