

Die Hauptstrasse der Ernährung beginnt mit dem Frühstück



Bild: Dr. med. Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Den Tag beginnen mit Hirnfutter, mit einer lebendigen Nahrung,
mit einer ausgebauten Verteidigungsstellung an
Antioxidanzien gegen freie Radikale....
...und mit viel Fröhlichkeit

Unser Frühstückstisch

Das Frühstück - Ende einer schönen Nacht oder Anfang eines anstrengenden Tages, das ist die Frage?

Auf alle Fälle beginnen wir den Tag mit einem Lächeln

Ob Nachtende oder Tagesanfang, Tatsache ist, dass das Frühstück die längste Fastenperiode beendet, im Regelfall 10 bis 13 Stunden. Der Akku ist jetzt fast leer, der Zeiger steht auf Reserve.



Bild: Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Samira`s Good Morning Frühstück



Kreation und Bild: Samira Eichhorn Signer - Februar 2018

Samira`s Sonnenaufgang Walk auf die zweithöchste Düne der Welt... ...natürlich vor dem Frühstück!

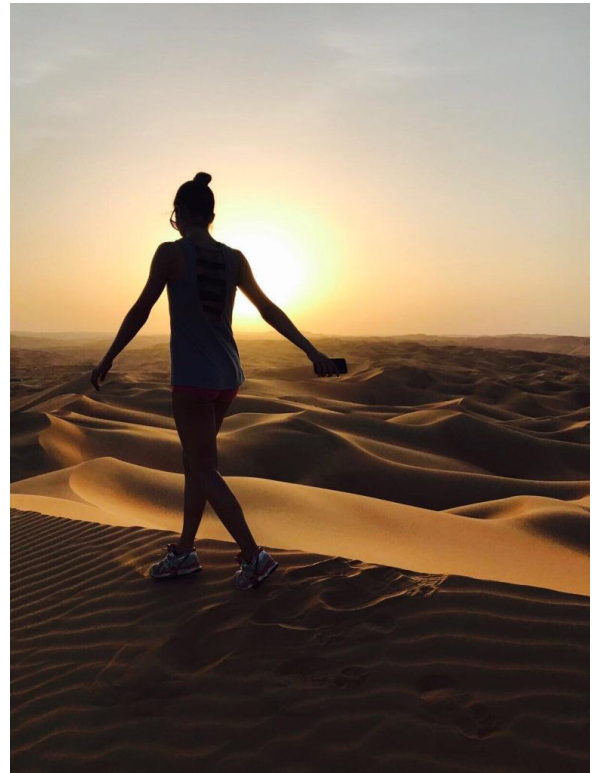


Bild: Dr. jur. Alexander Eichhorn
Abu Dhabi - Qasr Al Sarab – 2017



Verzicht auf das Frühstück = Deutlich höheres Diabetes Typ 2 Risiko (Blutzuckerkrankheit)!

„Frühstücker sind schlankere Menschen als Nicht-Frühstücker“, so die Ergebnisse einer Studie (Harvard Men's Health Watch).

Ohne Frühstück steigt die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht um den Faktor 4.

Mit dem Verzehr gesunder, faserreicher Kost mit Obst verringert sich, so die Studie, auch das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfälle und Diabetes.

Kreation: Samira Eichhorn-Signer
Bild: Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn