

06.01.2021 - 10:11 Uhr

Das neue BRIGITTE BALANCE KONZEPT: Ernährung, Meditation und Bewegung für einen gesunden Darm

44
SEITEN
EXTRA

ABNEHMEN MIT DEM BRIGITTE
BALANCE KONZEPT

Brigitte

- ▶ **ERNÄHRUNG**
30 intelligente Rezepte -
gesund und lecker
- ▶ **MEDITATION**
Denn Abnehmen
fängt im Kopf an
- ▶ **BEWEGUNG**
Yoga für ein
gutes Bauchgefühl

ISS DICH FIT

REZEPTE, DIE
DIE DARMFLORA
STÄRKEN

Hackbällchen-Curry



Bratpfel-Haferflocken-
Porridge



Sauerkraut-Fenchel-
Salat mit Ananas



Hamburg (ots) -

In den vergangenen zwei Jahren wurde der Ansatz der BRIGITTE-Diät weiterentwickelt und erfolgreich auf eine neue Ebene gehoben; entstanden ist das BRIGITTE Balance Konzept. Drei Säulen bilden die Grundsteine des ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes: **Ernährung, Meditation und Bewegung**. Denn neben gesundem Essen sind regelmäßige Entspannung und Aktivität die Voraussetzung für ein gesundes Leben und Gewichtsverlust. Ziel des Balance-Konzeptes ist es, der Leser*in alles Nötige an die Hand zu geben, damit sie selbst entscheiden kann, was sie braucht, ob das mehr Entspannung, eine Ernährungsumstellung, mehr Sport oder eine Kombination aus allen drei Säulen ist.

Die Basis des Konzeptes bilden 30 neue Balance-Rezepte, die problemlos zu Hause nachgekocht werden können, sowie zehn einfache BRIGITTE Balance-Regeln, die helfen, einen gesunden Lebensstil zu führen. Die Gerichte sind lecker, ausgewogen, nach aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen konzipiert und halten lange satt. Der Fokus liegt in diesem Jahr besonders auf darmfreundlichen Zutaten, um das Immunsystem zu stärken, Krankheiten vorzubeugen und das Gewicht noch einfacher zu halten. Daher hat das BRIGITTE-Team in diesem Jahr Gerichte entwickelt, die reich an pro- und präbiotischen Lebensmitteln und buntem Gemüse sind. Diese tragen dazu bei, die Vielzahl der Bakterien im Darm gut zu ernähren. Ein Speiseplan mit u.a. viel Gemüse, Ballaststoffen, Joghurt, Kefir und Vollkorn führt dazu, dass Darmbakterien mehr Botenstoffe bilden, die den Stoffwechsel aktivieren. Zuckerreiches Essen und Weißmehlprodukte hingegen führen bei vielen Menschen zu einem raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels, zudem vermehren sich die Bakterien, die diesen einfachen Zucker aufspalten, sehr schnell.

Darauf aufbauend ist Meditation ein guter Weg, den eigenen Körper zu spüren und die eigenen Bedürfnisse besser herauszufinden. Die exklusiv für BRIGITTE-Leser*innen bereitgestellten Meditationen, entwickelt von "Balloon"-Experte Boris Bornemann unter dem Motto "Loslegen und dranbleiben", unterstützen dabei, eigene Ziele festzulegen, ins Tun zu kommen, motiviert zu bleiben und Veränderungen nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Die Meditationen bestehen aus zehn Sitzungen und können exklusiv über die "[Balloon](#)"-App abgerufen werden.

Auch regelmäßige Bewegung in den Tagesablauf einzubinden, ist für BRIGITTE-Leser*innen dank des Online-Portals [BRIGITTE Fitness](#) mit über 700 verschiedenen Workouts für Zuhause einfacher denn je. Von intensiven Kursen wie Fatburner und Cardiofitness bis hin zu Yoga und Pilates - auch die verschiedenen Sportübungen zahlen auf die Unterstützung der Verdauung ein.

Brigitte Huber, Chefredakteurin BRIGITTE: "Kaum ein Bereich der Ernährungsforschung wird derzeit so intensiv untersucht wie der Darm. Was die Bakterien, die unseren Darm besiedeln, alles leisten, ist beeindruckend. Daher haben wir unsere gesunden Balance-Rezepte in diesem Jahr mit drei ausgewiesenen Darmboostern aufgepeppt. Dazu gibt es Meditationen und unterstützende Yogaübungen. Denn nur wenn alles in Balance ist, fühlen wir uns fit, voller Energie und zufrieden."

Erlebbar ist das BRIGITTE Balance Konzept auf verschiedenen Kanälen: im Magazin Ausgabe 2/2021, wo es zu dem 44-seitigen Extraheft mit 30 neuen Rezepten künftig auch weiterhin in jedem weiteren Heft ein Balance-Rezept geben wird; online unter www.brigitte.de/balance-konzept und www.brigitte.de/brigitte-fitness sowie über die App "Balloon" (www.balloon-meditation.de).

Pressekontakt:

Nina Reitzig
Gruner + Jahr GmbH
Tel: +49 (0) 40 / 37 03 - 38 55
E-Mail: reitzig.nina@guj.de

Medieninhalte



Cover_BRIGITTE Balance Konzept 2021 / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/6788 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "ots/Gruner+Jahr, BRIGITTE"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100055230/100862566> abgerufen werden.