

Geniessen Sie Aktifit und stärken Sie Ihre Abwehrkräfte!

Aktifit ist der Jogurtdrink mit der Tagesportion des probiotischen Milchsäurebakterium LGG®, das auf natürliche Weise die Abwehrkräfte stärkt. Ganz neu gibt es auch drei feine Joghurts unter Aktifit in den Aromen Erdbeere, Vanille und Nature leicht gesüsst.



Probieren Sie das neue Aktifit Jogurt!

CHF 1.-
Rabatt Coupon

Bei Abgabe dieses Coupons erhalten Sie bei Coop **CHF 1.- Rabatt** auf den Kauf eines Duo-Packs Emmi Aktifit Jogurt Erdbeere, Vanille oder Nature.

Der Rabatt wird Ihnen direkt bei der Bezahlung vom Einkaufsbetrag abgebogen. Pro Duo-Pack ist nur ein Bon einlösbar. Nicht kumulierbar mit anderen Coupons oder Aktionen. Gültig vom 27.04. bis 30.05.2010. Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.



in-online.ch

Fit und munter durchs Leben

Wie man seine Abwehrkräfte stärkt



Die Gesundheit – unser wertvollstes Gut

Unsere Gesundheit wird heutzutage ganz schön strapaziert: Stress, schlechte Luft oder zu wenig Schlaf – all das kann unsere Abwehrkräfte schwächen. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig gegen negative Umwelteinwirkungen zu wappnen und sich Leistungsreserven anzulegen.

Ein gesundes Immunsystem ist nicht nur in den Wintermonaten besonders wichtig, wenn man sich gegen Nässe und Kälte schützen muss. Viele Faktoren schwächen heute unsere Abwehrkräfte. Genau deshalb ist es wichtig, sich Leistungsreserven anzulegen, um sich gegen diese Einwirkungen zu schützen. Das Grundrezept für mehr Widerstandskraft ist dabei nach wie vor gültig: Massvoll Sport treiben und sich ausgewogen ernähren.

Aber man kann noch mehr tun. Probiotische Jogurt-Drinks und Joghurts stärken das Immunsystem auf einfache Weise. Denn der Darm ist unter anderem ein Zentrum unseres Abwehrsystems. In ihm befinden sich Billionen von Mikroorganismen, die die so genannte Darmflora bilden und das Gleichgewicht im Darm stabilisieren. Viele kleine Helfer (wie die probiotischen Milchsäurebakterien) halten dieses System im Gleichgewicht. Die in einigen Jogurt-Drinks enthaltenen LGG®-Keime verringern dabei die Ausbreitung unerwünschter Bakterien. Sie sind widerstandsfähig gegen Magen- und Gallensäure und können so aktiv an ihrem Wirkungsort – den Darm – gelangen. Dies ganz im Gegensatz zu normalen Milchsäurebakterien.

in.Tipp

Wussten Sie, dass ...



- Aktifit als einziger probiotischer Jogurt-Drink und Jogurt zusätzlich die Tagesportion an Folsäure enthält.
- der Aktifit Jogurt-Drink und das Aktifit Jogurt in der Schweiz ausschliesslich aus Schweizer Milch hergestellt werden.
- Aktifit das am besten untersuchte Milchsäurebakterium enthält? Über 150 wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des LGG®-Bakteriums.
- Haben Sie weitere Fragen zu Ihrer Ernährung oder zu Aktifit? Unsere Ernährungsberaterin berät Sie kompetent, per E-Mail (ernaehrungsinfo@emmi.ch) oder persönlich jeden Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr unter 041 227 27 31.

Kleine Gesundheitstipps:

Tipp 1

Ernähren Sie sich ausgewogen. Folgen Sie der Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und essen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, um genügend Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen.

Tipp 2

Bewegen Sie sich regelmässig. Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking oder Spaziergehen regen Ihren Kreislauf an und verbrauchen zusätzliche Kalorien.

Tipp 3

Bauen Sie Stress ab. Gönnen Sie sich ausreichend Ruhepausen, schlafen Sie genug und entspannen Sie sich, z. B. mit Yoga.

Tipp 4

Trinken Sie ausreichend. Nehmen Sie jeden Tag 1–2 Liter Wasser oder ungesüsste Früchte-/Kräutertees zu sich. Geniessen Sie koffeinhaltige Getränke massvoll.

Tipp 5

Nehmen Sie Milchprodukte zu sich. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich drei Portionen Milch oder Milchprodukte zu verzehren und dabei fettärmere Varianten zu bevorzugen. Eine Portion entspricht 2 dl Milch, 150–180 g Jogurt, 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30–60 g Käse.