Salz / Protein Quellen

* Für einen klaren Tein eine Prise Salz in die Tagescreme oder Nachtcreme geben.
* Milch-Salz Peeling für den Teint zu klären.
* Hautschuppen ab Duschen in dem man Salz mit Mandelöl vermischt und dies gut einreibt auf der Haut und danach gut abduscht.
* Ein Salzpeeling bringt die Haut auf den Vordermann da es die Durchblutung der Haut anregt.
* Etwas Salz auf die Zahnpasta geben dies macht Verfärbungen verblasen.
* Füsse im Meersalz baden regt die Durchblutung an.

Protein Quellen

Diese eiweissreichen Lebensmittel die Fette abbauen. Fördern den Muskelaufbau und halten lang satt.

-mageres Rindfleisch

-fettarmer Schinken

-Schalentiere und Muscheln

-Geflügel ausser Ente und Gans

-mageres Fleisch

-alle Fischarten

-Eier

-Tofu und Sojaprodukte

Fettarme Milchprodukte und Joghurt, Quark und Frischkäse.



Küttigen

20.August 2013

D.Schmutz