



Waltraut #383

Haarfarbe: grau
Augenfarbe: grün
Körpergröße: 161 cm
Konfektionsgröße: 36/38
Maße: 90-80-98 cm
Wohnort: Grevenbroich (Nordrhein-Westfalen)
Geburtsjahr: 1946
Talent: Alterflecken vorhanden, Tänzerin

WIMA | MODELS





GUTES ESSEN
Magazin für Seniorinnen und Senioren

Nº 06

Gutes Bauchgefühl

Stoffwechsel im Alter
Auf ausgewogene Ernährung und Entspannung kommt es an

Alles in Balance
Verträgliche Lebensmittel für Magen und Darm

Köstliche Rezepte
Zum Nachmachen

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Alles in Balance
Bekömmliche Lebensmittel für Magen und Darm

Sie können Ihre Verdauungsorgane entlasten, indem Sie weniger reizende oder schwer verdauliche Speisen zu sich nehmen. Bestimmte Lebensmittel gelten als besonders verträglich. Welche das sind, zeigen wir Ihnen im Überblick.

Gemüse und Obst

Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihren Stoffwechsel günstig beeinflussen und Magen-Darm-Beschwerden vorbeugen. Wichtig sind Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst – wozu auch Nüsse und Olivenöle gehören. Sie bringen den Darm in Schwung. Doch auch hier gibt es ein paar Dinge zu berücksichtigen.



Waltraut #383

WIMA | Models GmbH

+49 (0) 173 7845031

info@wima-models.de

www.wima-models.de

WIMA | MODELS