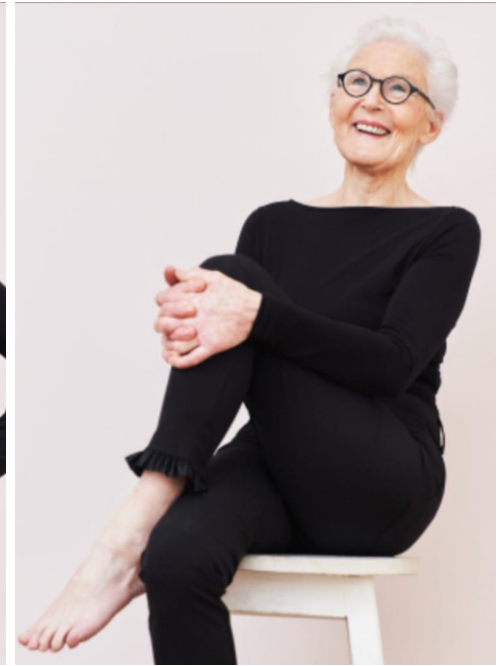




## Waltraut #383

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







Waltraut #383

WIMA | Models GmbH

+49 (0) 173 7845031

info@wima-models.de

www.wima-models.de



## 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.

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 Ölsaaten gehören. Sie bringen den Darm in Schwung. Doch auch hier gibt es ein paar Dinge zu berücksichtigen.

### Gemüse und Obst

Bei Gemüse und Obst gilt: lieber frisch als verarbeitet. Einige Gemüsesorten können leicht zu Blähungen führen. Dazu zählen unter anderem

WIMA | MODELS