

PLOSE LÖSCHT IHREN WISSENSDURST

Was Sie schon immer über das Thema Wasser wissen wollten. (Teil 5)

Mit voller Energie ins neue Jahr: Detox, Yoga und das richtige Mineralwasser für den perfekten Start.

Sind die Feiertage erst einmal vorbei, fühlen wir uns oft schlapp und müde. Kein Wunder, denn tagelanges Schlemmen und wenig Bewegung hinterlassen ihre Spuren. Zeit, den Körper wieder zu entlasten und ihm etwas Gutes zu tun. Besonders gut geeignet sind Detox-Kuren zu Beginn des Jahres und achtsame, entspannende Yoga-Übungen, die uns wieder zurück zu unserer inneren Balance führen. Wie uns dabei das richtige Mineralwasser unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Plätzchen, Festtagsbraten und extravagante Silvester-Cocktails versüßen uns zwar die Feiertage, bringen aber unseren Körper aus dem Gleichgewicht. Umso wichtiger ist es, dass man nach den opulenten Festtagen wieder mehr auf die Gesundheit achtet und den Körper mit wertvollen Nährstoffen und ausreichend Flüssigkeit in Form von natürlichem Mineralwasser versorgt. Eine Möglichkeit ist die Umsetzung einer Detox-Kur, die unsere Organe dabei unterstützt, Giftstoffe abzubauen. Minderwertige Toxine wie Alkohol oder Nikotin werden dabei mithilfe eines natürlichen Entgiftungsprozesses aus dem Körper geschwemmt. Das Resultat: Wir fühlen uns energetischer und das allgemeine Wohlbefinden wird verbessert. Empfehlenswert ist der Verzicht auf alle reizenden Nahrungsmittel und Giftstoffe. Dazu gehören Zucker, Alkohol, Koffein und tierische Lebensmittel. Außerdem sollte auf verarbeitete Lebensmittel in Form von Fertigprodukten verzichtet und frisch gekocht werden. Viel Gemüse, hochwertiges Protein, gesunde Fette und leichtes Mineralwasser sind hier die Erfolgsformel für mehr Energie. Wer dann noch täglich mehr Bewegung in seinen Alltag integriert und mit beispielsweise unterschiedlichen Yoga-Übungen sein Immunsystem pusht und seinen Geist entspannt, startet garantiert perfekt in ein neues Jahr.

Wasser als Schlüssel für mehr Wohlbefinden

Am wichtigsten beim Entgiftungsprozess und die Basis mentaler Fitness ist das Trinken. Ohne ausreichende Wasserzufuhr kann der Körper nicht richtig entgiften und arbeiten. Stoffwechselfvorgänge werden gestört und die Leber- und Nierenfunktion leidet. Gerade beim Entgiftungsvorgang ist es unerlässlich, viel Wasser zu trinken, da sonst die Giftstoffe nicht ausgeschwemmt werden können. Am besten eignet sich ein leichtes Mineralwasser. Untersuchungen zeigen, dass reines, mineralarmes Wasser die Flüssigkeitsausscheidung des menschlichen Organismus erhöht und Schadstoffe ausschwemmt. Plose Mineralwasser enthält wenige Mineralien und weist einen sehr

PRESSEINFORMATION

06. Dezember 2021



geringen Trockenrückstand von 22 mg/l auf und fällt in die Kategorie der leichten Mineralwässer. Damit Beeinträchtigungen des Stoffwechselforgangs und allgemeines Unwohlsein gar nicht erst auftreten, ist es empfehlenswert, sich darauf zu trainieren, jeden Tag ausreichend Mineralwasser zu trinken.

Bildmaterial



Mit ausreichend viel Wasser, Detox-Kuren und Yoga perfekt ins neue Jahr starten (Quelle: Plose Quelle AG)



Mit ausreichend viel Wasser, Detox-Kuren und Yoga perfekt ins neue Jahr starten (Quelle: Plose Quelle AG)

Weiterführende Informationen finden Sie unter.

kommunikation.pur GmbH, Candy Sierks, Sendlinger Straße 31, 80331 München,
Telefon: 089.23 23 63 48, Fax: 089.23 23 63 51, plose@kommunikationpur.com