

# Aktiv in den Advent



November Challenge

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

|    |                                     |    |    |  |  |  |
|----|-------------------------------------|----|----|--|--|--|
| 1  | 2                                   | 3  | 4  | 5                                      | 6  | 7<br>Walken oder Laufen<br>25 Min.     |
| 8  | 9<br>Easy-Yoga<br>15 Min.           | 10 | 11 | 12<br>Ganzkörper-Kräftigung<br>30 Min. | 13   | 14<br>Walken oder Laufen<br>25 Min.    |
| 15 | 16<br>Ganzkörper-Stretch<br>15 Min. | 17 | 18 | 19<br>Unterkörper-Training<br>25 Min.  | 20   | 21<br>Schwimmen oder Laufen<br>30 Min. |
| 22 | 23<br>Yoga-Flow<br>20 Min.          | 24 | 25 | 26<br>Rückenfit<br>25 Min.             | 27   | 28<br>Walken oder Laufen<br>30 Min.    |
| 29 | 30                                  | 1  | 2  | 3                                      |  Die Trainingseinheiten können Sie auch flexibel auf andere Tage der Woche legen. |  |

# Easy Yoga

15  
Minuten

**Yoga ist ganz einfach:** Mit unseren Grundlagen-Übungen fühlt sich sicherlich niemand fehl am Platz. Und nach 15 Minuten fühlt sich Ihr Körper gleich viel entspannter an.



## 1. Schneidersitz

Setzen Sie sich entspannt in den Schneidersitz, atmen Sie einige Male tief in den Bauch hinein. Lassen Sie die Gedanken des Alltags hinter sich und konzentrieren Sie sich voll und ganz auf die bevorstehende Pause.



## 2. Dreh-Sitz

Legen Sie die linke Hand auf das rechte Knie und die rechte Hand weit hinter sich. Spüren Sie die angenehme Dehnung in Ihrem Oberkörper. Verbleiben Sie hier 2 bis 3 Atemzüge und wechseln Sie im Anschluss die Seite. Wiederholen Sie die Übung auf beiden Seiten zweimal.



## 3. Katze

Kommen Sie nun in den Vierfüßlerstand: Die Hände sind unter den Schultern, die Kniegelenke unter der Hüfte, der Fußrücken liegt flach auf dem Boden. Wölben Sie nun den Rücken mit der nächsten Ausatmung nach oben und ziehen Sie das Kinn Richtung Brust.



## 4. Kuh

Kommen Sie mit der Einatmung in die Gegenposition, die Kuh, d.h. ein leichtes Hohlkreuz. Der Blick geht nach vorne, die Schultern werden von den Ohren weggezogen. Wiederholen Sie diese beiden Übungen so oft, wie es Ihnen guttut.



## 5. Kindhaltung

Setzen Sie sich in den Fersensitz und beugen Sie sich nach vorne, die Hände sind ausgestreckt. Legen Sie die Stirn (wenn möglich) auf dem Boden ab. Verharren Sie für mehrere Atemzüge in dieser Position.



## 6. Herabschauender Hund

Schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten oben und versuchen Sie die Fersen zum Boden zu bringen. Der Rücken bleibt gerade, der Blick geht zu den Füßen. Ist die Dehnung zu intensiv, beugen Sie die Knie leicht.



### 7. Hoher Ausfallschritt

Machen Sie einen großen Schritt mit Ihrem rechten Bein nach vorne zwischen die Arme. Das Knie ist über dem Fußgelenk. Fühlen Sie in Ihre Hüfte hinein und nehmen Sie 2–3 tiefe Atemzüge.



### 8. Krieger I

Heben Sie zunächst den Oberkörper und strecken Sie Ihre Arme nach oben. Verweilen Sie hier für 3 Atemzüge.



### 9. Krieger II

Strecken Sie nun die Arme seitwärts aus und drehen Sie den Oberkörper leicht auf. Halten Sie diese Position für 3 Atemzüge.

Wiederholen Sie die Übungen 7 bis 9 auf der anderen Seite.



### 10. Herabschauender Hund

Kommen Sie nun in den herabschauenden Hund und genießen Sie die Dehnung für einen Moment.



### 11. Ganzkörperstütz

Schieben Sie sich nun aus dem Hund in die Liegestützposition. Die Hände sind unter den Schultern, die Füße sind aufgestellt. Halten Sie Kopf, Nacken, Ober- und Unterkörper in einer Linie und halten Sie die Position kurz.



### 12. Sphinx

Senken Sie Ihre Hüften ab, legen Sie den Fußrücken flach auf den Boden und stellen Sie Ihre Unterarme vor sich auf. Die Ellenbogen sind unter den Schultern, die Schultern werden von den Ohren weggedrückt.



### 13. Heraufschauender Hund

Drücken Sie sich aus den Handflächen wieder nach oben, sodass die Arme gestreckt sind. Die Hüfte bleibt entspannt hängen.



### 14. Herabschauender Hund

Schieben Sie Ihr Gesäß wieder nach hinten raus und kommen Sie wieder nach oben in den herabschauenden Hund.

Verbleiben Sie kurz in dieser Position.



### 15. Kindhaltung

Zum Abschluss können Sie erneut in die Kindhaltung und verbleiben hier für einige Atemzüge.

Genießen Sie die Dehnung und Schlussentspannung.

# Ganzkörper Kräftigung

30  
Minuten

**3 Durchgänge á 11 Übungen:** Wir haben für Sie 11 Übungen herausgesucht, die Sie nacheinander ausführen können. Nach den 11 Übungen können Sie eine Minute Pause machen und im Anschluss mit dem zweiten bzw. dritten Durchgang starten.

**Wichtig:** Wärmen Sie sich vorher 5 bis 10 Minuten auf, indem Sie sich bewegen, tanzen oder laufen.



## 20x Hampelmann

Hüpfen Sie in einen breiten Stand und schwingen die Arme gleichzeitig seitlich nach oben über den Kopf, sodass sich die Hände über dem Kopf berühren. Springen Sie dann wieder zurück in die Ausgangsstellung.



## 12x Kniebeugen

Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen, das Gewicht ist in den Fersen. Nun langsam in die Hocke gehen und aus den Beinmuskeln wieder nach oben drücken.



## 12x Ausfallschritte

Stellen Sie sich hüftbreit hin, treten Sie mit dem linken Fuß nach hinten und senken Sie den Körper ab, indem Sie die Beine beugen. Der vordere Oberschenkel soll nun parallel zum Boden sein. Drücken Sie sich nun aus dem vorderen, rechten Bein wieder nach oben in die Ausgangsstellung. Nach den 12 Ausfallschritten folgen weitere 12 mit dem anderen Bein.



## 12x Sit-ups

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine etwa schulterbreit auf, die Beine sollten dabei etwa im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Kopf (oder kreuzen Sie sie alternativ vor der Brust) und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Heben Sie nun den Oberkörper langsam an und richten Sie sich auf. Halten Sie die Position eine Sekunde lang und rollen Sie sich langsam wieder ab. Ihre Schultern sollten den Boden allerdings nicht berühren.



## 12x Russian Twist

Setzen Sie sich nach hinten gelehnt auf und halten Sie beide Hände locker vor Ihrer Brust. Drehen Sie nun den Oberkörper zur rechten Seite und berühren Sie mit den Fingerspitzen kurz den Boden. Der Unterkörper bleibt möglichst bewegungslos. Lösen Sie die Drehung auf und drehen Sie sich zur linken Seite auf und berühren dort den Boden. Jede Seite 12 Mal.



## 25 Sek. Unterarmstütz

Stützen Sie sich auf Ihren Unterarmen ab, stellen Sie Ihre Füße auf und heben Sie die Hüfte an, bis Kopf, Schultern, Bauch, Gesäß und Beine eine Linie bilden. Spannen Sie dabei den ganzen Körper an und halten Sie diese Position.



### 10x Liegestütz

Kommen Sie in die Liegestützposition: Hände schulterbreit und auf Höhe der Brust, Füße auf die Zehenspitzen, der ganze Körper ist angespannt und Oberkörper, Kopf und Beine bilden dabei eine möglichst gerade Linie, der Blick ist Richtung Boden gesenkt. Senken Sie nun den Körper nach unten ab, indem Sie die Arme beugen. Kurz bevor Sie den Boden berühren drücken Sie sich wieder nach oben.

Alternativ können Sie die Liegestützen auch auf Ihren Knien ausführen.



### 30 Sek. Liegestützposition halten

Bleiben Sie in der Liegestützposition, lassen Sie den ganzen Körper angespannt und halten Sie diese Position für 30 Sekunden.



### 12x Plank Shoulder Taps

Sie bleiben weiter in der Liegestützposition und tippen Sie nun abwechselnd mit der linken Hand an die rechte Schulter und umgekehrt. Oberkörper und Beine bleiben dabei möglichst bewegungslos. Berühren Sie jede Schulter 12 Mal.



### 12x Superman

Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie Arme und Beine lang aus. Nun heben Sie Ihre Beine leicht an und bauen im ganzen Körper Spannung auf. Heben Sie die Arme vorne hoch, halten Sie diese Position kurz und senken Sie die Arme wieder bis kurz vor dem Boden – nicht ablegen! Führen Sie diese Übung 12 Mal aus.



### 30 Sek. Superman halten

Heben Sie nun Ihren Oberkörper an, die Beine bleiben weiterhin in der Luft, strecken Sie die Arme seitlich nach hinten aus und halten Sie diese Position unter Spannung für 30 Sekunden.

# Ganzkörper Stretch

15  
Minuten

**Zeit zu entspannen:** Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit und dehnen Sie Ihren Körper. Folgende Übungen helfen Ihnen dabei. Verweilen Sie dabei bis zu 30 Sekunden in der jeweiligen Position.

**Wichtig:** Wärmen Sie Ihre Muskeln auch hier vorher gut auf.



1. Schulter Stretch



2. Trizeps Stretch



3. Bizeps Stretch



4. Überkopf Stretch



5. Vorwärtsbeuge



6. Brust Stretch



7. Quadrizeps Stretch



8. Hüft Stretch



9. Kobra



10. Katze-Kuh



11. Kindhaltung



12. Bein Stretch



13. Oberschenkel umgreifen



14. Unterer Rücken Stretch

# Unterkörper

# Training

25  
Minuten

**3 Durchgänge á 10 Übungen:** Führen Sie diese 10 Übungen für Beine und Po nacheinander aus, machen Sie im Anschluss eine Pause von einer Minute und starten Sie dann mit dem nächsten Durchgang.

**Wichtig:** Wärmen Sie sich zuvor 5 bis 10 Minuten durch Bewegen auf der Stelle, Laufen oder Tanzen auf.



## 12x Kniebeugen

Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen, das Gewicht ist in den Fersen. Nun langsam in die Hocke gehen und aus den Beinmuskeln wieder nach oben drücken. Wiederholen Sie die Übung insgesamt 12 Mal.



## 12x breite Kniebeugen

Stellen Sie sich nun etwas weiter als hüftbreit hin, die Zehen zeigen immer noch leicht nach außen. Führen Sie nun die Kniebeugen wie in Übung 1 aus.



## 12x Ausfallschritte

Stellen Sie sich hüftbreit hin, treten Sie mit dem linken Fuß nach hinten und senken Sie den Körper ab, indem Sie die Beine beugen. Der vordere Oberschenkel soll nun parallel zum Boden sein. Drücken Sie sich nun aus dem vorderen, rechten Bein wieder nach oben in die Ausgangsstellung. Nach den 12 Ausfallschritten folgen weitere 12 mit dem anderen Bein.



## 12x seitliche Ausfallschritte

Stellen Sie sich breitbeinig hin, der Oberkörper ist aufrecht, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen, das Gewicht ist in den Fersen. Senken Sie nun Ihren Körper ab, indem Sie das linke Bein im Knie beugen, das andere Bein bleibt durchgestreckt. Anschließend drücken Sie den Körper über die Ferse des gebeugten Beines wieder hoch in die Ausgangsposition. Nach 12 Ausfallschritten Seitenwechsel.



## 12x seitliches Beinheben

Stellen Sie sich aufrecht hin, verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein und heben Sie das linke vom Boden ab. Nun heben Sie das linke Bein seitlich gestreckt an (bis 45-Grad Winkel) und senken es wieder ab – allerdings nicht absetzen. Nach 12 Wiederholungen folgt das andere Bein.

Optional: mit Mini-Band um die Fußgelenke.



## 30 Sek. Kniehebelauf

Stellen Sie sich hüftbreit hin, der Blick ist nach vorne gerichtet. Springen Sie nun von einem Bein auf das Andere und heben Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so hoch wie möglich. Die Arme schwingen seitlich mit.



### 12x Brücke

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine auf. Verlagern Sie Ihr Gewicht in die Fersen und heben Sie das Becken nach oben an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden, das Gesäß ist maximal angespannt. Anschließend senken Sie das Becken wieder nach unten bis knapp über den Boden. Führen Sie diese Bewegung 12 Mal aus.



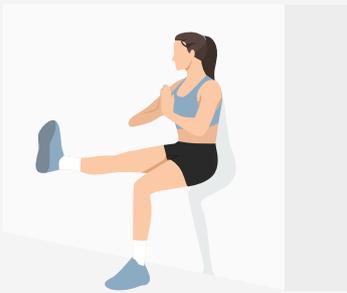
### 30 Sek. Brücke halten

Nehmen Sie wieder die Brücken-Position ein, das Gewicht ist weiterhin in den Fersen und das Gesäß ist maximal angespannt. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.



### 12x Brücke mit Beinheben

Bleiben Sie weiterhin oben in der Brücken-Position. Heben Sie nun abwechselnd ein Bein im 90-Grad Winkel an und senken Sie es wieder ab. Jede Seite 12 Mal.



### 30 Sek. Wandsitz

Suchen Sie sich eine freie Wand. Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand, die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Jetzt lehnen Sie sich mit geradem Rücken zurück an die Wand und rutschen so weit nach unten, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind (90-Grad Winkel). Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.

Optional können Sie ein Bein anheben.

# Yoga Flow

20  
Minuten

**Zeit, Körper und Atem fließen zu lassen:** Fließendes Yoga ist nicht nur ein gutes Training für den Körper, sondern es schenkt auch Kraft und Lebensfreude.

Versuchen Sie die einzelnen Übungen möglichst fließend durchzuführen und blenden Sie alles andere um Sie herum aus.



## 1. Kindhaltung

Kommen Sie in die Kindhaltung und atmen Sie einige Atemzüge ganz tief durch.



## 2. Katze

Kommen Sie nun in den Vierfüßlerstand: Die Knie sind unter den Hüften, die Hände unter den Schultern. Wie eine Katze wölben Sie nun mit der Ausatmung Ihren Rücken zunächst weit nach oben und ziehen Ihr Kinn zur Brust.



## 3. Kuh

Mit der Einatmung kommen Sie behutsam in die Gegenposition (die Kuh), also in ein leichtes Hohlkreuz. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Wiederholen Sie diese beiden Übungen so oft, wie es Ihnen guttut.



## 4. Herabschauender Hund

Stellen Sie nun die Füße auf und drücken Sie sich nach oben. Der Zeigefinger zeigt nach vorne, der Rücken ist lang und gerade. Ist die Dehnung in den Beinen zu intensiv, beugen Sie Ihre Knie leicht. Ziehen Sie auch die Schultern weg von den Ohren und verharren Sie etwas in dieser Position.



## 5. Hoher Ausfallschritt

Machen Sie einen großen Schritt mit Ihrem rechten Bein nach vorne zwischen die Arme. Das Knie ist über dem Fußgelenk. Fühlen Sie in Ihre Hüften hinein und nehmen Sie 2–3 tiefe Atemzüge.



## 6. Krieger II

Heben Sie nun Ihren Oberkörper an, strecken Sie die Arme seitlich gestreckt aus und drehen Sie den Oberkörper leicht seitlich. Der hintere Fuß wird auch mit aufgedreht. Verlagern Sie das Gewicht tief in die Hüfte. Halten Sie diese Position für 5 Atemzüge.



### 7. Dreieck

Bringen Sie nun die rechte Hand zu Ihrer Unterschenkelinnenseite und drehen Sie sich auf. Der Blick folgt nach oben. Nehmen Sie 5 tiefe Atemzüge.



### 8. Ganzkörperstütz

Bringen Sie beide Hände zum Boden unter die Schultern, spannen Sie den Bauch an und halten Sie diese Position für 5 Atemzüge.



### 9. Heraufschauender Hund

Senken Sie die Hüfte zum Boden ab, die Ellenbogen bleiben eng am Körper, die Füße klappen um. Spannen Sie Ihre Beine fest an und halten Sie diese Position kurz.

Stellen Sie Ihre Füße um und kommen in den herabschauenden Hund und wiederholen Sie die Übungen 4–9 auf der anderen Seite.



### 10. Dreibeiniger Hund

Kommen Sie aus dem herabschauenden Hund in den dreibeinigen Hund: Ein Bein wird nach hinten in die Luft gestreckt und bildet eine Linie mit dem Oberkörper, der Fuß ist geflext.



### 11. Taube

Das ausgestreckte Bein wird nun nach vorne gezogen und zwischen den Händen abgelegt. Die Hüfte sinkt tief. Spüren Sie hier die intensive Dehnung in der Hüfte. Verbleiben Sie hier etwa 5 Atemzüge.



### 12. Herabschauender Hund

Drücken Sie sich aus den Händen wieder nach oben in den herabschauenden Hund und spüren Sie den Unterschied zwischen den beiden Hüften. Wiederholen Sie die Übungen 10–12 auf der anderen Seite.



### 13. Ganzkörperstütz

Rollen Sie sich vor in die Liegestützposition, halten Sie sie kurz und senken Sie den Körper langsam zum Boden ab.



### 14. Heuschrecke

Bringen Sie die Arme neben den Körper und mit der nächsten Einatmung ziehen Sie mit der Kraft Ihres Rückens Oberkörper und Beine nach hinten oben. Halten Sie diese Position für drei Atemzüge und wiederholen Sie die Übung dreimal.



### 15. Brücke

Kommen Sie in Rückenlage, stellen Sie die Füße auf und drücken Sie sich aus der Ferse hoch in die Brücke. Der Po bleibt dabei entspannt. Verharren Sie hier für 5 Atemzüge.



### 16. Einseitige sitzende Vorbeuge

Senken Sie den Oberkörper wieder ab und setzen Sie sich auf. Ein Bein wird nach vorne ausgestreckt, die Fußunterseite des anderen Beines wird an die Innenseite des ausgestreckten Beines gelegt. Beugen Sie sich nun mit gestrecktem Oberkörper über Ihr ausgestrecktes Bein.

Nach 5 Atemzügen Seitenwechsel.



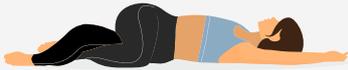
### 17. Sitzende Vorbeuge

Strecken Sie nun beide Beine nach vorne aus. Kommen Sie mit geradem Rücken nach vorne. Beugen Sie die Beine leicht, sodass Ihr Bauch die Beine berührt und strecken Sie die Beine langsam aber sicher immer mehr durch. Verbleiben Sie hier 5 Atemzüge.



### 18. Happy Baby

Rollen Sie sich zurück auf den Boden. Greifen Sie mit Ihren Händen an der Innenseite der Knie entlang die Fußaußenkante. Ziehen Sie die Füße leicht nach unten, der Rücken wird dabei in den Boden gedrückt. Wippen Sie von Seite zu Seite.



### 19. Twist im Liegen

Bringen Sie die Hüfte etwas nach rechts, schlagen Sie das rechte Bein über das andere und lassen Sie beide Beine auf die rechte Seite fallen. Verweilen Sie hier ein paar tiefe Atemzüge und wechseln Sie im Anschluss die Beine.



### 20. Schneidersitz

Setzen Sie sich in den Schneidersitz und nehmen Sie zum Abschluss noch 5 tiefe Atemzüge.

# Rücken fit

25  
Minuten

**3 Durchgänge á 8 Übungen:** Wir haben 8 effektive Rückenübungen für Sie. Nach einem Durchgang können Sie eine kurze Pause gönnen und im Anschluss mit dem nächsten Durchgang weitermachen.

**Wichtig:** Wärmen Sie sich zuvor 5 bis 10 Minuten gut auf.



## 12x diagonaler Vierfüßlerstand

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand: Die Knie sind hüftbreit unter den Hüftgelenken, die Hände schulterbreit unter den Schultern. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Strecken Sie nun gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein aus, halten Sie diese Position kurz und führen Sie anschließend Ellenbogen und Knie unter dem Oberkörper zusammen. Führen Sie diese Übung 12 Mal aus und wechseln Sie dann die Seite.



## 12x Superman

Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie Arme und Beine lang aus. Nun heben Sie Ihre Beine leicht an und bauen im ganzen Körper Spannung auf. Heben Sie die Arme vorne hoch, halten Sie diese Position kurz und senken Sie die Arme wieder bis knapp über dem Boden – nicht ablegen! Führen Sie diese Übung 12 Mal aus.



## 30 Sek. Superman halten

Heben Sie nun Ihren Oberkörper an, die Beine bleiben weiterhin in der Luft, strecken Sie die Arme seitlich nach hinten aus und halten Sie diese Position unter Spannung für 30 Sekunden.



## 10x Liegestütz

Kommen Sie in die Liegestützposition: Hände schulterbreit und auf Höhe der Brust, Füße auf den Zehenspitzen, der ganze Körper ist angespannt und Oberkörper, Kopf und Beine bilden dabei eine möglichst gerade Linie, der Blick ist Richtung Boden gesenkt. Senken Sie nun den Körper nach unten ab, indem Sie die Arme beugen. Kurz bevor Sie den Boden berühren drücken Sie sich wieder nach oben.



## 24x Armrudern in der Liegestütz

Bleiben Sie in der Liegestützposition. Nun ziehen Sie einen Arm so nah wie möglich an Ihrem Oberkörper vorbei nach oben, bis die Hand beinahe Ihren Oberkörper berührt. Setzen Sie die Hand wieder ab und wiederholen das Ganze auf der anderen Seite. Jede Seite 12 Mal.



## 30 Sek. Seitstütz

Kommen Sie in die rechte Seitenlage, der rechte Unterarm zeigt nach vorne, der Ellenbogen ist unter der Schulter, die Knie sind genau übereinander. Heben Sie nun unter Spannung Rumpf, Becken und Oberschenkel an bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden. Im Anschluss Seitenwechsel.



### 12x Brücke

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine auf. Verlagern Sie Ihr Gewicht in die Fersen und heben Sie das Becken nach oben an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden, das Gesäß ist maximal angespannt. Anschließend senken Sie das Becken wieder nach unten bis knapp über den Boden.



### 30 Sek. Brücke halten

Nehmen Sie wieder die Brücken-Position ein, das Gewicht ist weiterhin in den Fersen und das Gesäß ist maximal angespannt. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.

# Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.  
Für mehr Energie<sup>1</sup> und ein stabiles Immunsystem<sup>2</sup>.



**LaVita.**  
Das Mikronährstoffkonzentrat.

[lavita.de](http://lavita.de)  
+49 (0)871 / 972 170



<sup>1</sup> **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. <sup>2</sup> **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

## Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.