

# Hyaluronic FOODIST

Abnehmen durch Hyaluronsäure?  
Ist das überhaupt möglich – und wenn ja, wie?

Hyaluronsäure ist derzeit der Lieblingswirkstoff der Beauty-Branche. Was für die Hautverjüngung gut ist, kann zum Abnehmen auch nicht verkehrt sein. Oder? Was hinter der Hyaluronsäure-Diät steckt? Wir klären auf!

## Was ist Hyaluronsäure?

**C**hemisch betrachtet ist Hyaluronsäure ein Vielfachzucker, der in allen Organen und Gewebestrukturen von Wirbeltieren vorkommt. Beim Menschen befindet sich die höchste Konzentration im Bindegewebe. Sinkt die Konzentration der Hyaluronsäure mit zunehmendem Alter, beginnen wir sichtbar zu altern. Doch was hat die Hyaluronsäure nun mit

Abnehmen zu tun? So einiges. Denn Hyaluronsäure ist natürlicher Bestandteil vieler Lebensmittel – überwiegend pflanzlicher Lebensmittel. Eine gezielte Ernährung mit hyaluronsäurehaltigen Lebensmitteln oder jenen, die die Hyaluronsäureproduktion anregen, können zum einen die Hautalterung verlangsamen und zusätzlich beim Abnehmen helfen. Wir stellen fünf Lebensmittel vor, die ab sofort nicht mehr im Speiseplan fehlen dürfen.

## Zitrusfrüchte

Ob Orange, Grapefruit, Zitrone, Limette oder doch Clementine – Zitrusfrüchte halten nicht nur das Immunsystem fit, sie sind auch ein echter Appetitzügler. Sie enthalten viel Vitamin C und Magnesium, die die Herstellung von körpereigener Hyaluronsäure fördern. Weiteres Plus: Zitrusfrüchte stillen das Verlangen nach Zucker.



## Rotes Fleisch

Auch rotes Fleisch ist reich an Hyaluronsäure. Wer seinen Hyaluronbedarf mit Fleisch decken möchte, sollte zu Steaks – im besten Fall „rare“ – greifen. Wird das Fleisch komplett durchgegart, so zerstört die Hitze die Hyaluronsäurestruktur. Kleiner Tipp obendrauf: Innereien wie Leber enthalten eine noch höhere Konzentration an Hyaluronsäure.



## Kartoffeln

Stärkehaltiges Wurzelgemüse wirkt sich positiv auf den Hyaluronsäurespiegel im Körper aus. Kartoffeln sind nicht nur reich an Vitamin C, Ballaststoffen, Magnesium und Antioxidantien, sie sind auch voller Hyaluronsäure. Besonders wirkungsvoll sind auch die Süßkartoffeln.

## Knochenbrühe

Knochenbrühe war einst das Superfood des 20. Jahrhunderts. Zunehmend in Vergessenheit geraten, erlebt die Knochenbrühe jetzt ihr Comeback. Knochenbrühe ist ein gesundes Allround-Talent. Neben dem hohen Hyaluronsäuregehalt soll die Knochenbrühe auch den Kollagenspiegel im Körper erhöhen, Gelenkschmerzen reduzieren und die Bildung von gesunden Darmbakterien fördern.



## Dunkle Schokolade

Schokolade macht glücklich, Schokolade macht süchtig, Schokolade macht ... Schokolade mit mindestens 85 % Kakaoanteil macht gesund. Durch ihren hohen Magnesium- und Zinkgehalt hilft sie dem Körper dabei, die Hyaluronsäureproduktion anzukurbeln.



# mabelle

Abonnieren  
Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:  
[www.mybody.de/mabelle-abo](http://www.mybody.de/mabelle-abo)

## Lieferadresse

## Zahlungsweise

 jährl. Lastschrift jährl. Rechnung

### Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

**Ja**, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 Euro/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

## Antwort

per Fax an  
**+49 (0)711 506 209 89**

per E-Mail an  
**abo-service@myBody.de**

per Post an  
**DIVÄG mbH  
Hirschstraße 8  
70173 Stuttgart**

