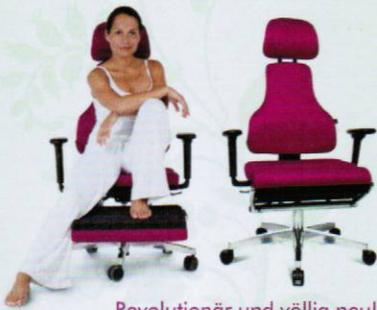


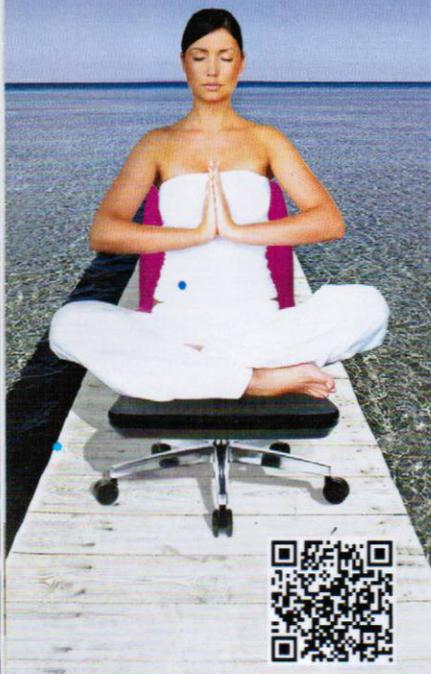
DIE NEUE SITNESS®-DREHSTUHLKOLLEKTION INSPIRED BY YOGA



Revolutionär und völlig neu! Sitness® 100/200 – Sitzen in Bewegung in unterschiedlichsten Sitzpositionen bringt Spass, Entspannung und Fitness für den Rücken! – inspired by Yoga. Erhältlich im guten Möbelfachhandel.



Endlich –
Wohlfühlen im Büro!
Sitness® inspired by Yoga



Alle Informationen zu unserem gesamten Sitness®-Programm unter: www.topstar.de/sitness
Gratis Katalog anfordern unter: mh@topstar.de



3 JAHRE
GARANTIE
MADE IN GERMANY



www.topstar.de

Benefit 11/11

Gesundheit Muskeln Ausdauer Ernährung Abnehmen Erotik Zuhause Sport Motor Familie Technik Unterhaltung

WISSENSHUNGER

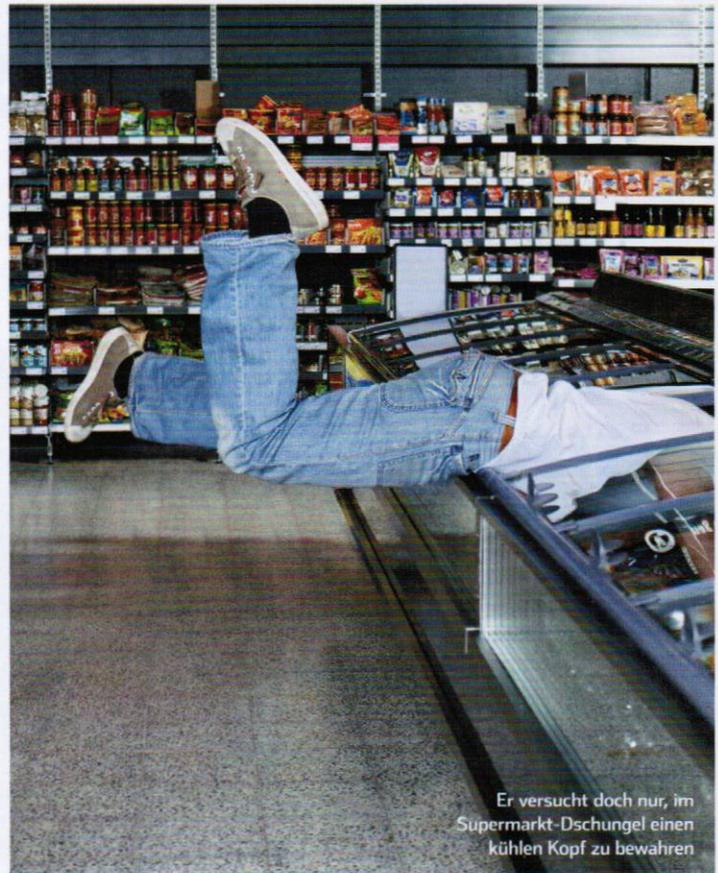
Auf MensHealth.de haben sich rund 1000 User bei einem **Food-Quiz** getestet. Das Ergebnis zeigt Aufklärungsbedarf. Hier die 5 größten Ernährungs-Irrtümer

DER LIGHT-MYTHOS

41 Prozent der Befragten gaben an, Light-Produkte seien Lebensmittel, die kein Fett haben. **Besser wissen** Ohne Fett? Schön wär's! „Die Lebensmittel mit dem Hinweis ‚light‘ haben lediglich weniger Kalorien – mindestens 30 Prozent“, sagt Dr. Stefanie Gerlach von der Deutschen Adipositas-Gesellschaft aus München. Aber das heißt noch lange nicht, dass Sie ein wirklich leichtes Produkt erwischen. Denn was ein vergleichbares Lebensmittel ist, wird oft nicht sofort klar. So kann ein als leicht bezeichnetes Produkt, etwa eine Pizza, noch 750 Kalorien haben. Egal, was auf der Packung steht, „light“ oder „Balance“: Checken Sie stets die einzig verlässliche Quelle – die Nährwerte.

DIE SAFT-FALLE

Fast 2 Drittel der User sind der Meinung, Nektar enthalte den meisten Fruchtanteil aller Säfte. **Besser wissen** Ganz einfach: Nur wenn Saft draufsteht, ist auch reiner Saft drin. Göttlich hin oder her – Nektar enthält nur zwischen 25 und 50 Prozent Saft. Ein Fruchtsaftgetränk muss nur 6 Prozent enthalten. Das Problem: „Je weniger Saft im Getränk, desto mehr Wasser und Zucker sind zugesetzt“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. Trauen Sie auch anderen Etikettierungen nicht: „Ohne Zuckerzusatz“ heißt nicht zuckerfrei, sondern nur, dass kein Extra-Zucker beigefügt wurde. Fruchtsaft enthält aber von Natur aus Zucker.



Er versucht doch nur, im Supermarkt-Dschungel einen kühlen Kopf zu bewahren

DER KALORIEN-IRRITUM

Nur etwa 10 Prozent der Befragten konnten den täglichen Kalorienbedarf eines Büroangestellten korrekt angeben. **Besser wissen** Wer abnehmen oder nicht zunehmen möchte, sollte grob wissen, wie viele Kalorien er am Tag verschlingen darf. Formel: (Gewicht in Kilo x 24) x 1,3 (mit kaum Bewegung) oder x 1,6 (mit viel Bewegung). Ein 75-Kilo-Mann braucht also etwa 2400 bis 2800 Kalorien.

DIE BEILAGEN-WAHRHEIT

Rund die Hälfte meint, Reis sei die kalorienärmste Beilage. **Besser wissen** Hier lassen sich

viele Kalorien sparen – wenn man weiß, wie. Unter den Beilagen-Klassikern sind Kartoffeln (70 kcal pro 100 g) am besten, vor Reis (106 kcal) und Nudeln (120 kcal). Pommes: 290 kcal.

DIE HALTBARKEITS-FRAGE

Mehr als 1 Fünftel unserer Leser wusste nicht, was das Haltbarkeitsdatum genau aussagt. **Besser wissen** Abgelaufen bedeutet nur, dass die Qualität eventuell beeinträchtigt ist. Gesundheitsgefährdend wird es erst, wenn das Produkt von Bakterien oder Schimmel befallen ist. Das erkennen Sie an Geruchs- und Farbänderung.