

Naturbelassen "Ölen statt rosten"

Gesundes Altern mit flüssigem Gold



WARUM SENIOREN

auf native Öle setzen sollten!



Gründe

TOP Öle

Tagesbedarf



Hohe Energiedichte

zur angemessenen Energieversorgung

- ✓ schützt vor Untergewicht im hohen Alter



beliebiges Speiseöl

2^{EL}
+ 270 kcal extra



Lebensnotwendige Fettsäuren

Körper kann diese nicht selber bereitstellen

- ✓ notwendig um alle Körperfunktionen aufrecht zu halten



1. Hanföl
2. Leinöl
3. Rapsöl

2^{EL}
✓ 100% Tagesbedarf an essentiellen Fetts.



Unterstützung bei Herz-Kreislaufkrankungen

geringe Aufnahme von gesättigten Fettsäuren

- ✓ wirkt positiv auf Fettstoffwechsel, Blutfettwerte und Blutdruck



1. Rapsöl
2. Walnussöl
3. Lein- o. Hanföl

2^{EL}
✓ wenig gesättigte Fettsäuren



Stärkung des Immunsystems & Alterskrankheiten

Schutz vor durch Omega-3 Fettsäuren + optimales Omega-3 zu Omega-6 Verhältnis

- ✓ vorbeugend für Rheuma, Arthritis, Alzheimer, Autoimmunkrankheiten oder Krebs



1. Hanföl
2. Leinöl
3. Rapsöl

2^{EL}
✓ 100% Tagesbedarf an Omega-3 Fetts.



Vitamin E-Mangel

vermeidet Vitamin-Mangel im Alter

- ✓ schützt vor Zellschäden



1. Sanddornfruchtfleischöl
2. Weizenkeimöl
3. Sonnenblumenöl

2^{EL}
✓ 100% Tagesbedarf an Vitamin E



Länger leben & gesund altern

durch natürliche Vitalstoffe

- ✓ vielfältige positive Wirkungen auf die Gesundheit (antioxidativ, antibakteriell & antientzündlich)



1. Olivenöl,
2. Rapsöl
3. Sonnenblumenöl

2^{EL}
✓ viele Vitalstoffe

Tipp

Wie kann man Öle einsetzen um fit & gesund zu bleiben?

1 NATIVE ÖLE WÄHLEN

- ✓ **Naturbelassene Öle sind kalt gepresst.** Sie sind somit wertvoller da sie nicht raffiniert bzw. erhitzt wurden und damit die gesamte Fülle an Vitaminen, Mineralstoffe, Spurenelemente & sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.
- ✓ **TOP 3 ÖLE FÜR SENIOREN**
Rapsöl * Hanföl * Leinöl



Native ÖLE

für Salate, Dips, Pesto o. Anti-Pasti

2 DER MIX MACHT'S

- ✓ **Verwende jeden Tag 2 Esslöffel** an naturbelassenen Ölen in Salaten, Dips, Pesto oder Anti-Pasti.
- ✓ **Je abwechslungsreicher** die tägliche Ölauswahl, desto besser!



WICHTIG

Naturbelassene Öle sollten nicht zum Braten & Erhitzen verwendet werden



EL = Esslöffel