

HAPPY (RE)NEW YEAR!

20.12.2022, 10:00 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: MARCO Agency

Presseagentur: MARCO Agency



Gute Vorsätze sind bei vielen von uns zum Jahreswechsel Tradition. Nicht ohne Grund, denn psychologisch gesehen ist das neue Jahr ein guter Zeitpunkt, um gesündere Gewohnheiten für sich und die Umwelt einzuführen. Aber etwas Recherchearbeit ist es dann schon, um herauszufinden, wie man diese denn genau in die Tat umsetzen möchte. Hierbei bietet RINGANA vier Tipps, damit Neujahrsvorsätze mit überzeugenden Gründen, Strategien gegen mögliche Stolpersteine und einem individuellen Umsetzungsplan Wirklichkeit werden!

St. Johann, 20. Dezember 2022 – Wir alle kennen es - das neue Jahr beginnt, die Neujahrsvorsätze sprudeln nur so aus uns heraus, aber bereits am dritten Tag scheitern wir am Warum und am Wie. Daher empfiehlt es sich, schon vor dem Jahreswechsel über die eigenen Wünsche und Ziele nachzudenken, aber auch, was es zu ihrer tatsächlichen Umsetzung braucht.

1. Für ein besseres Körpergefühl ein paar Kilos langfristig loswerden

Nach den meist üppigen Weihnachtsfeiertagen ist der Wunsch, wieder in Form zu kommen oft groß und die Motivation hoch. Mit **COMPLETE d-eat** - einer vollwertigen Mahlzeit, die dem Körper alle essenziellen Nährstoffe liefert und außerdem wenig Kalorien enthält, bietet sich eine Lösung, mit der man Gewicht auf nachhaltige Weise reduzieren und sich trotz Zeitmangel ausgewogen ernähren kann.

COMPLETE d-eat ist mit nur 200 kcal so reichhaltig und nahrhaft wie eine ganze Mahlzeit und liefert alle notwendigen Proteine, Vitamine, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Mineralien. Es werden keine künstlichen Zusatzstoffe oder Aromen verwendet, sondern eine perfekte Mischung aus Mikroalgen, Vollkornreis, Leinsamen, Erbsen und anderen Lebensmitteln.

2. Ernährungs-Update für ein gesünderes Leben

Oft fällt es schwer, ausreichend Obst und Gemüse in einen gesunden Ernährungsplan zu integrieren, denn im Alltag muss es schnell gehen. RINGANA's **FRESH packs** zum Trinken mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen sind wahre

Naturtalente, was sie Tag für Tag unter Beweis stellen. Etwa wenn es darum geht, unsere Zellen vor schädlichem Stress zu schützen, unsere Verdauung anzuregen oder unseren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Power der Pflanzen hilft einfach und schnell zu einem ernährungsbewussteren Leben.

3. Sport einfach in den Alltag integrieren

Das Zauberwort für einen sportlichen Körper heißt Routine. 60 Tage benötigt es im Schnitt, um neue Gewohnheiten fix in den Alltag zu integrieren. Vor allem am Anfang brauchen Körper und Geist ein bisschen mehr Unterstützung.

RINGANA SPORT push ist dafür optimal und enthält perfekt abgestimmte Wirkstoffe, die die Energiereserven für maximale Leistungsfähigkeit aktivieren. Gleichzeitig wird der Körper vor freien Radikalen geschützt. Das Koffein aus Kaffeebohnen sorgt für einen spürbaren „push-Effekt“ und hilft in Kombination mit Galgantwurzel-Extrakt gegen frühe Ermüdungserscheinungen.

Für zusätzlichen Muskelaufbau bietet **RINGANA SPORT protein** einen smarten Proteinmix mit ausgezeichneter Bioverfügbarkeit aus Sonnenblumenkernen, Vollkornreis, Kürbiskernen, Leinsamen, Erbsen und alle nötigen Aminosäuren. Eine optimale Muskelfunktion und Eiweißsynthese wird ermöglicht durch Magnesium und Magnesiumzitrat aus Sonnenblumenkernen sowie Vitamin D2 aus Champignons. Der vegane Proteinshake ist ideal zur Unterstützung sportlicher Beanspruchung, Figurtraining, Muskelaufbau und Regeneration.

4. Nachhaltigkeit zu Hause begrüßen

In Zeiten des Klimawandels ein sehr sinnvoller Vorsatz: mehr Nachhaltigkeit in den eigenen vier Wänden! Und das ist oft leichter möglich als gedacht!

Feuchtes Toilettenpapier, das eine enorme Belastung für die Kanalisation und folglich für die Umwelt darstellt, kann einfach mit **FRESH stay fresh** ersetzt werden. Der pflegende Schaum wird auf trockenes Toilettenpapier aufgetragen. Er reinigt und pflegt den Intimbereich auf natürliche Weise und muss nicht abgewaschen werden.

Wer mikroplastikfrei wählt, setzt sich für die Umwelt ein! Mikroplastik gelangt problemlos in die Körper von Meerestieren und kann durch deren Verzehr auch in den menschlichen Organismus aufgenommen werden. RINGANA verzichtet daher in allen Produkten konsequent auf Mikroplastik.

RINGANA setzt auf die Prinzipien REduce - REuse – Recycle. So wenig Verpackungsmaterial wie möglich, hergestellt aus Materialien, die im Kreislauf bleiben, biologisch abbaubares Füllmaterial oder und wieder verwendbare Gebinde wie Glasflakons, die RINGANA gerne im 10er Pack retour nimmt und sogar mit einem Gratisprodukt belohnt.

Nachhaltigkeit kann viel Freude bereiten und viel einfacher sein als gedacht!

Portrait

ABOUT RINGANA

RINGANA ist ein 1996 gegründetes, österreichisches Pionierunternehmen der Frischekosmetik- und Nahrungsergänzungsmittelbranche. Mittlerweile beschäftigt RINGANA über 600 Mitarbeiter:innen und erreichte 2021 einen Nettoumsatz von rund 192 Millionen Euro. Die Grundbausteine des Erfolgs sind: Frische, Wirksamkeit und Nachhaltigkeit. Die Produkte sind vegan und frei von synthetischen Konservierungs- und Zusatzstoffen. Hergestellt

werden sie am neuen Standort in St. Johann in der Haide und von dort an die internationale Kundschaft in 34 Ländern verschickt.

News-ID: 1238518 • Views: 518 (Stand: 05.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1238518/HAPPY-RENEW-YEAR.html>