

FIT. FITTER. AM FITTESTEN

Unser Körper benötigt regelmäßige und individuelle Beanspruchung, um leistungsfähiger bei höheren Belastungen zu werden. Das gilt für unsere Muskeln, das Herz-Kreislaufsystem und auch für unseren Stoffwechsel. Achte deshalb auf einen ausgeglichenen Trainingsplan und eine ausgewogene **Ernährung**.

Feste feiern, wie sie fallen!

Weihnachtsfeiertage sind für die Abnehmphase eine große Herausforderung und eine nicht zu unterschätzende Gefahr. Unkontrolliertes Essen und Alkohol können den Stoffwechsel wieder in Richtung Einlagerung + Zunehmen umpolen. Genießt trotzdem die Festtage!

Wichtig ist, dass an den Folgetagen Dein Stoffwechsel sofort wieder auf „Abnehmen“ umgestellt wird – mithilfe eines Zündungstages oder einer intensiven Trainingseinheit im Studio!

Gut für kalte Tage...

Ihr denkt, Tee ist nur heißes Wasser mit eine bisschen Geschmack? Da liegt Ihr leider ganz falsch. Tee wird jetzt sogar wie Wein verkostet und kann auch sonst wesentlich mehr, als Kaffeeliebhaber bisher dachten. Es gibt ein Sprichwort, das sagt...

„Man trinkt Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen.“



Wusstet Ihr zum Beispiel, dass...

Tee jede Menge Vitamine enthält, ganz so, wie etwa ein Smoothie?! Oder dass Tee- die neue Weinverkostungen sind?

Wusstet Ihr zum Beispiel, dass...

alle Tees von derselben Pflanze abstammen? Tatsächlich unterscheiden sich weißer, grüner, gelber oder schwarzer Tee

und Oolong oder Pu Erh nicht nach Blättern oder Pflanzen, sondern nur nach der Herstellungsmethode. Alle Teesorten werden aus den Blättern der Camelia-Teepflanzen hergestellt, die beiden Ur-Teepflanzen sind die *Thea sisensis* und die *Thea assamica*. Weißer Tee wird etwa gepflückt und getrocknet, schwarzer Tee unter anderem auch noch fermentiert.

...Tee richtig viele Vitamine enthält?

Grüner Tee enthält hohe **Vitamin C**-Mengen in den Blättern. Grünblätter weisen zudem relative grosse Mengen an **Vitamin A, B1, B2, B3, E + K** auf. Der gesündeste Tee ist übrigens Japanischer, da er nur gedämpft wird und somit die meisten Vitamine erhalten bleiben. Schwarzer und grüner Tee liefern neben Coffein wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.

Der aus Grünblättern fein vermahlene **Matcha-Tee** zählt ebenfalls zu den **anregenden Teegetränken**. Matcha-Tee wird samt pulverisierter Blätter getrunken. Das leuchtend grüne traditionelle Getränk aus Japan, der Matcha Tee aus gemahlene Grünteeblättern gilt als **Muntermacher und gesundheitsfördernder Super-Drink**. Je leuchtender die grüne Farbe, desto frischer der Tee.

Geschmack: Herb, aber nicht wirklich bitter, cremig intensiv, zuweilen sogar fruchtig oder nussig, in jedem Fall aber aromatisch!

Findet Euren Liebling!

Im Dezember starten wir mit einer Verkostung von Protein-Riegeln verschiedener Geschmacksrichtungen!



PERFECT4BODY – NEWS

INFO des Monats Dezember 2016:

Wir wünschen allen Clubmitgliedern schöne und besinnliche Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2017!!!

Wir haben folgende Öffnungszeiten:

24.12. und 31.12.2016 geschlossen

27.12. bis 30.12.2016 geöffnet

VORSCHAU: Am **14.01.2017, 10:00** findet unsere zweite Infoveranstaltung zum Thema: „**figurscout – Das Ernährungsprogramm**“ statt. Bitte meldet Euch an! Die ersten 10 Interessenten erhalten einen pH-Wert-Teststreifen-Set gratis!

Die **ersten Erfolge** erzielten schon einige Mitglieder:

BÄRBEL: „Mit figurscout habe ich innerhalb von 6 Wochen über 8 kg abgenommen. Und somit mein persönliches Ziel erreicht und sogar übertroffen. Die individuellen Rezepte, die das Kochbuch enthalten, sind sehr abwechslungsreich sowie sättigend und haben mir dabei geholfen, mein Wunschgewicht ohne hungern zu erreichen. Das Training und die neuen Essgewohnheiten haben mir ein besseres Lebensgefühl gegeben. Endlich eine neue Jeans in einer kleineren Kleidergröße! Das regelmässige Wiegen hilft mir dabei, weiter dran zu bleiben! Figurscout kann ich daher jedem sehr empfehlen, der gesund und langfristig abnehmen will!“

BEAUTYTIPP des Monats

Wunderzutat - Kokosöl

Ob in der Küche, für die Gesundheit oder Schönheit: **Kokosöl ist ein Allrounder!**

Es ist günstig und wirkt dabei wie ein Luxus-Beautyhelfer. Perfekt zum Abschminken und Eincremen.

Kokosöl als SchönheitsBooster!

Die wohl günstigste Gesichtsscreme: Kokosöl kann für Körper und Gesicht genutzt werden. Es spendet **Feuchtigkeit** und wirkt gleichzeitig **entzündungslindernd**. Es riecht dabei angenehm nach Kokos und lässt die Haut strahlen. Für die Gesundheit von Haut und Zähnen. Verwendet zum Ölziehen pflegt es die Zähne. Zudem kann Kokosöl bei Neurodermitis und Schuppenflechte verwendet werden. Für Menschen mit empfindlichen Achseln kann es als natürliches Deo fungieren-einfach mit etwas Natron mischen und dünn auftragen. In der Küche kann Kokosöl zum Kochen verwendet werden. Es eignet sich prima zum Braten von Gemüse, da es einen hohen Siedepunkt hat. Statt Butter kann Kokosöl auch aufs Frühstücksbrot gestrichen werden. Im Smoothie gibt es eine leichte Kokosnote und sorgt dafür, dass Vitamine besser aufgenommen werden.

REZEPT des Monats: Schokopralinen mit dem gewissen Etwas

Zubereitungszeit: 20 Minuten

100g Datteln	4 EL Kakao, schwach entölt
75g Mandeln	1 gekochte rote Bete
40g Walnüsse	Deko: z.B. Kakao, Carobpulver, Kokos-flocken, Mandeln

Alle Zutaten mixen. Falls kein starker Mixer zur Hand: Datteln vorher einweichen und in kleine Portionen mit den Nüssen/Mandeln vermengen und die rote Bete dazu geben. Kleine Bällchen formen und in der Deko wälzen. Im Kühlschrank aufbewahren!

Ungewöhnlich, aber lecker!