

FIT. FITTER. AM FITTESTEN

Winterspeck ade!

Jedes Jahr im Frühjahr, wenn einhüllende, lässige Mäntel eingetauscht werden gegen figurbetonte Kleider, kann so manche(r) ein Lied singen vom Ärger über die im Winterverlauf angesammelten Pfunde. „Wäre man doch standhaft geblieben angesichts der leckeren Plätzchen, Stollensünden, Glühweine...!“ Höchste Zeit für ein paar Vorkehrungen, dem Winterspeck den Kampf anzusagen!

Hier gibt es wunderbare Tipps:

1. Süßverlockungen widerstehen

Obwohl bekannt ist, dass Zucker Übergewicht fördert, können viele den süßen Verlockungen nicht widerstehen und vertilgen Unmengen von übersüßten Plätzchen oder Schokolade. Dabei gibt es **gesunde süße Alternativen** wie: – ein wärmender **Frühstücksbrei** – natürlich gesüßt durch Erdmandeln, Mandeln, Nüsse, süßes Obst etc. – ist stoffwechselanregend, langanhaltend sättigend, bekömmlich und durchaus auch zu anderen Tageszeiten verzehrbar; – **selbst hergestellte Desserts** mit süßem Obst wie Bananen, reifen Birnen, Mangos oder eingeweichtem Trockenobst, Mandel- und Nussmus oder natursüßen Erdmandelflocken als natürliche Zuckeralternativen; – **selbst hergestelltes zuckerreduziertes Gebäck**: fast immer lassen sich die im Rezept angegebenen Zuckermengen deutlich reduzieren. Gibt man darüber hinaus noch eine zerdrückte reife Banane zum Teig wird dieser nicht nur süßer, sondern auch schön locker.

2. Heißer Tee versus Grog, Glühwein & Co.

Alkohol mag anregend oder beruhigend sein und auch Geselligkeit fördern. Allerdings ist er für einen Gewichtserhalt kontraproduktiv: so liefert Alkohol mit 7 kcal pro Gramm reichlich Energie (zum Vergleich: Eiweiße und Kohlenhydrate 4 kcal, Fett 9 kcal/ g), außerdem wecken alkoholische Getränke den Appetit auf kalorienreiche Süßigkeiten, Salzstangen oder Chips. Ungünstig ist zudem, dass **Alkohol die Fettverbrennung** hemmt, da im Stoffwechsel der Alkoholabbau immer Vorrang hat. Die kalte Jahreszeit ist gut geeignet, die Vorräte an wohlschmeckenden Tees aufzufüllen und neue Lieblings-teesorten zu entdecken, wie **z.B. Matcha-Tee**.

3. Abnehmen mit Fischöl – Gute Fette & Öle

Entgegen früherer Annahmen wissen wir heute, dass Fett nicht gleich per se fett macht. Bei Auswahl der **richtigen Fette** helfen diese sogar beim **Schlankwerden**: In Studien

konnte gezeigt werden, dass in Verbindung mit körperlicher Bewegung zusätzlicher **Konsum von Fischöl** im Vergleich zu anderen Ölen zu einer deutlichen **Gewichtsabnahme** führte. Ähnliche Effekte wurden auch bei zusätzlichem Verzehr von Walnüssen beobachtet. Das bedeutet: – **reichlich Omega-3-Fettsäuren** aus Hering, Lachs, Makrele oder Fischöl verzehren; diese haben den höchsten Effekt auf eine Gewichtsreduktion. Für einen Erwachsenen haben sich täglich 2 g reine Omega-3-Fettsäuren als günstig erwiesen. – reichlich pflanzliche Omega-3-Fettsäuren einsetzen, z.B. aus Lein-, Walnuss-, Raps- oder Hanföl sowie Walnüssen.

4. Achtsamkeit & Kau-Schule

Achtsames Essen hilft die Signale unseres Körpers, z.B. nach Hunger und Sättigung, besser wahrzunehmen. Das bedeutet zum Beispiel: – essen ausschließlich an einem dafür vorgesehenen Essplatz; – essen ohne Ablenkung durch Fernsehen, Zeitungslektüre, Arbeit; – Erfassen der Speise mit allen Sinnen! **Wer länger kaut, wird schneller satt**. Deshalb jeden Bissen so lange kauen, bis er sich verflüssigt hat – ca. 15 mal. Der Geschmack der Speisen tritt dadurch intensiver zutage, Sättigung tritt schneller ein und auch kleinere Essensportionen können Befriedigung verschaffen.

5. Entlastungstage

Heißt, dass **ausschließlich Gemüse** und evtl. etwas Obst verzehrt wird: je nach Vorliebe und Verträglichkeit roh, gedünstet, als Suppe oder Brühe. Sehr empfehlenswert ist es, solche Entlastungstage – auch ohne vorherige Völlerei – **regelmäßig in den Alltag einzubauen**: zum Beispiel an einem Tag pro Woche. Das entlastet auch unseren Verdauungstrakt, der es uns danken wird.

**Besucht unsere Inforeveranstaltung
am 14.01.2017!**

PERFECT4BODY – NEWS

INFO des Monats Januar 2017:

Am **14.01.2017, 10:00 Uhr** findet unsere zweite Infoveranstaltung zum Thema: ‚**figurscout – Das Ernährungsprogramm**‘ statt. Ihr seid herzlich eingeladen! Die ersten 10 Interessenten erhalten einen pH-Wert-Teststreifen-Set gratis!

NEWS des Monats: ZUMBA-Kurs

Da Nina aus persönlichen Gründen den Kurs nicht mehr betreuen kann, wird ab Januar Sophie, unsere neue Zumba-Trainerin sein. Sie wird genauso temperamentvoll unsere Gliedmaßen in Schwung halten! Wir wünschen ihr einen guten Start und viel Erfolg!!

Kosmopolitische Superfrucht, die Aroniabeere, ist etwas ganz Besonderes:

Ihr Gehalt an antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffen ist einzigartig. Die Früchte der Aronia liefern neben **Ballaststoffen auch Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, die Vitamine C, E und verschiedene B-Vitamine**. Die getrockneten Beeren schmecken pur oder im Müsli, im Fruchtjoghurt oder im Smoothie. Eine andere Möglichkeit der Konservierung ist, die Beere zu Saft zu verarbeiten. Der pure Saft, auch **Muttersaft** genannt, schmeckt zwar etwas herb, aber mit Wasser oder einem anderen Fruchtsaft verdünnt, lässt er sich gut trinken. Zur Gesundheitsvorsorge reichen 50-100ml Muttersaft täglich aus.

REZEPT des Monats: Aronia-Mandel-Dessert

250 g Aronia-Beeren	½ Vanilleschote
250 g Mandelmus	100 ml Wasser
4-5EL Birnendicksaft	2 EL Mandelblättchen



Aroniabeeren mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Beeren in einen Mixer geben und zusammen mit Mandelmus, Birnendicksaft, dem ausgekratzten Vanillemark und Wasser zu einer cremigen Masse pürieren. In Schälchen füllen und mit Mandelblättchen garniert servieren.

Wer nichts tut, verliert seine Muskulatur

Wer im Alter noch kräftige Muskeln und Gelenke haben möchte, sollte früh anfangen zu trainieren. Man braucht lediglich ein Programm aus Ausdauer-, Beweglichkeits- und Krafttraining.

Das Wichtigste bei der Fitness ist nicht der Pulswert oder die Kalorienmessung, sondern der Spaß? (Helmut Glaßl, Aphoristiker)

Wer rastet, der rostet! In dieser banalen Lebensweisheit steckt viel Wahrheit–insbesondere, wenn es um Muskeln und Gelenke geht. Denn gerade im dritten Lebensjahrzehnt kommt es zu einem deutlichen Leistungsknick. Die Muskulatur beginnt sich abzubauen. Genau hier heisst es, gegen zu halten.

Man kann durch gutes Training, auch als 70 jähriger noch die Muskulatur eines mittelgradig trainierten 30 jährigen haben. Wer nichts tut, verliert seine Muskulatur. Sie lässt sich aber auch schnell wieder zurücktrainieren.

Ab dem Alter von 55 Jahren bauen die Muskeln schneller ab, ab 70 sehr schnell. Ein **optimales Übungsprogramm** im Alter wäre eine Kombination aus 60 Prozent **Ausdauertraining**, 30 Prozent Schulung von **Beweglichkeit und Gewandtheit** und 10 Prozent **Kraft-Ausdauer-Training**.

So schmeckt Schlankwerden!



Diät? Nein, danke...

Infoveranstaltung mit Figurscout

14.01.2017, 10:00 Uhr

Willkommen zu einem erfolgreicheren Weg

Hier anmelden!