

FIT. FITTER. AM FITTESTEN

Protein- und Eiweiß-Pulver sind der neue Trend bei Figurbewussten.

Für eine gesunde Ernährung werden **drei Lebensmittelgruppen** benötigt: **Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate**. Eine stark eiweißhaltige Ernährung hat viele Vorteile. Wer sich mit solchen Produkten versorgt, wird schneller satt, **unterstützt den Muskelaufbau und auch den Fettabbau**. Auf eiweißhaltige Ernährung solltet Ihr vor allem am Abend zurückgreifen. So könnt Ihr schnell überflüssige Pfunde verlieren. Eiweißhaltige Lebensmittel gibt es viele. Wir stellen Euch die Top 10 der Lebensmittel mit Eiweiß vor.

TopTen – der besten eiweißhaltigen Lebensmittel

Unter den Nahrungsmitteln gibt es zahlreiche, die einen hohen Eiweißgehalt haben. Alle aufzulisten, ist hier völlig unmöglich. Auch beinhaltet die folgende Liste weder Wertigkeit noch Allgemeingültigkeit für jede einzelne Person. Geschmackliche Präferenzen und individuelle Verträglichkeit sollten immer beachtet werden. Wer jedoch eine **eiweißreiche Ernährung** anstrebt, kann auf folgende **zehn Lebensmittel** zurückgreifen:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Magerquark | 6. Fisch |
| 2. Geflügelfleisch | 7. Hülsenfrüchte |
| 3. Tofu | 8. Meeresfrüchte |
| 4. Käse | 9. mageres Rindfleisch |
| 5. Ei | 10. Nüsse |



Wusstet-Ihr?

...Macht Sport schlau?

Sport hält fit und gesund und „wirkt wie ein Computer-Reset“, d.h. der Kopf wird durch Sport quasi frei gemacht, der Stress ist weg.“ Tests haben gezeigt, dass sich Leute bis zu **30 Minuten nach dem Sport wesentlich besser konzentrieren können**. Sport macht zwar nicht schlauer, aber er hilft dabei, zu entspannen und dadurch das Gehirn besser zu nutzen.

Fazit: Es empfiehlt sich deshalb, spätestens ab Mitte 30 bis Anfang 40 ein regelmäßiges Sportprogramm in den Alltag zu integrieren.



Wie Sport wirkt:

Bewegung bringt im Körper verschiedene Prozesse in Gang.

Immunsystem: Beim Sport schüttet der Körper vermehrt bestimmte Botenstoffe aus. Im Zusammenspiel mit Adrenalin können dadurch Abwehrzellen mobilisiert werden. **Hormone:** Körperliche Aktivität lässt die Menge an Hormone ansteigen. Da viele Immunzellen Rezeptoren für die Botenstoffe sind, wird so vermutlich auch das Immunsystem beeinflusst. **Gene:** Sport hinterlässt Spuren-auch im Erbgut. Regelmäßiges Training modifiziert viele Gene. Das könnte erklären, warum sportliche Aktivitäten manche Veranlagung für Krankheiten abmildern können. **Muskeln:** Krafttraining lässt Muskeln Botenstoffe ausschütten. Sie aktivieren Stoffwechselforgänge, etwa den Abbau von Fettgewebe oder können Entzündungen hemmen.

VIELEN
DANK!

für ein Jahr Treue und Unterstützung!

Am 01.04.2017 erhält jeder einen Eiweiss-Shake seiner Wahl – gratis –!

INFO des Monats April 2017:

Wir wünschen allen Mitgliedern ein erholsames Osterfest und einen fleißigen Osterhasen!



NEWS des Monats:

Unser Sponsor –Allianz-Roewekamp-Agentur bietet uns an...

...eine Informationsveranstaltung zu aktuellen Versicherungsthemen aus dem Alltag bzw. Berufsleben durchzuführen! Um zu wissen, was Euch besonders interessiert, bitten wir Euch, auf der ausliegenden Liste Eure Favoriten anzukreuzen.

Wann soll ich Eiweiß (Proteine) essen?

Wenn Ihr keinen Sport treibt und auch nicht abnehmen wollt, dann ist die Eiweißzufuhr mit der normalen Ernährung meist ausreichend. Nach einem intensiven Training im Studio benötigt Euer Körper aber eine extra Portion hochwertiges Eiweiß. Wir empfehlen daher nach einem Training einen Eiweißshake

zu trinken. Er macht satt und hilft dem Körper noch viele Stunden nach dem Training Fett zu verbrennen. Diese Vorteile bietet Euch ein hochwertiger Eiweißshake:

- sättigt gut und anhaltend
- heizt den Stoffwechsel an
- baut fettverbrennende Muskulatur auf
- fördert die Regeneration
- gut für Haut, Haare und Nägel
- stärkt das Immunsystem

Unsere Trainer werden Euch gerne ein geeignetes Produkt anbieten. Trinkt nach dem Training einen Protein-Shake, angerührt mit halb Milch und halb Wasser. . . oder. . .

Leckere Eiweiß-Shakes zum Selbermachen - Hol Dir den Protein-Kick ganz natürlich!

Für die schnelle Portion Eiweiß am Morgen oder nach dem Training ist ein Shake eine gute Möglichkeit. Alles was dafür benötigt wird, ist ein Mixer und einige (meist) einfache Zutaten.

Eiweiß-Erdbeermilch

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 250 g Erdbeeren
- 100 ml fettarme Milch
- nach Geschmack süßen (Zucker oder Stevia)

Nährwerte: ca. 323 kcal, 36 g Eiweiß, 38 g KH, 3 g Fett

Die Erdbeermilch ist super einfach und günstig herzustellen. Ein paar frische oder tiefgekühlte Erdbeeren zusammen mit Quark in den Mixer, dazu etwas Milch, um das Ganze zu verflüssigen und danach beliebig süßen. Die Menge an Milch kann nach den eigenen Vorlieben hinsichtlich der Konsistenz variiert werden. Sofort ist ein wirklich leckerer Shake mit tollen Nährwerten entstanden.

Angebot des Monats: 10er Karte für nur 15,90 € statt 18,90 € gültig vom 10.04.2017– 22.04.2017

