

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**.

Essen ist ein Bedürfnis, Genießen eine Kunst

Kann das gesund sein?

Fertigprodukte

Convenience-Food, so nennt man im Lebensmittelhandel die große und ständig wachsende Gruppe der Fertigprodukte. **Convenience heißt übersetzt Annehmlichkeit.** Grobe Faustregel: Je stärker verarbeitet das Lebensmittel ist, desto mehr Zusatz- und Aromastoffe sind in der Regel darin enthalten.

Sehr empfehlenswert!



Tiefkühlgemüse

Weil es direkt nach der Ernte gefroren wird, enthält es meist mehr Vitamine als Frischware, Konservierungs- und Zusatzstoffe fehlen.

Tiefkühllobst

Auch Früchte behalten Farbe, Vitamine und Geschmack sehr gut, wenn sie gleich nach der Ernte eingefroren werden.

Tiefkühlkräuter

In handlichen Päckchen kommen Tiefkühlkräuter gewaschen und gehackt daher und können über alles gestreut werden, das noch etwas Grün und Frische braucht.

Tiefkühl-Gemüsegerichte

Sie werden in der Mikrowelle in wenigen Minuten sanft gedämpft. Auf diese Weise kommen sie meist mit wenig Fett aus.

Frische Pasta und Sauce aus dem Kühlregal

Sogenanntes Chilled Food aus dem Kühlregal ist meist vakuumverpackt oder in Schutzgas eingeschweißt und deshalb nur begrenzt haltbar, allerhöchstens vier Wochen.

Pizzateig aus dem Kühlregal

Er kommt meist ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe und mit wenig Fett aus und ist darum nur begrenzt haltbar.

Suppen im Tetrapack

Sie enthalten meist recht viel Gemüse (zwischen 50 und 70 Prozent) und nur ein bis vier Prozent Fett.

Humor hält gesund!

*Ich habe heute mal wieder Sport gemacht! Ritter Sport.
Zwei Tafeln!*

Dosentomaten und Tomatenpüree

Aus dieser Sammlung sollte man immer einige Stücke im Haus haben, denn sie sind eine prima Basis für schnelle Nudelsaucen, Suppen und Sauce für die Pizza. Geschmacklich sind Konserventomaten den frischen oft überlegen – vor allem außerhalb der Saison. Und das in Tomaten enthaltene Lycopin, das vermutlich vor verschiedenen Krebsarten schützt.

Hülsenfrüchte in der Dose

Sie bieten alles, was sie so gesund macht: Eiweiß, B-Vitamine, Kalium.

Fazit: Fertiggerichte sparen zwar Zeit, enthalten oft aber auch viele **Zusatz- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und viel Zucker!**

Nicht empfehlenswert!



- Ungekühlte Komplettmahlzeiten
- Flüssig-Pfannkuchen aus der Flasche
- Sahne- und Crème-fraiche-Ersatz
- Pflanzencreme mit Buttergeschmack
- Instant-Nudelgerichte
- Instant-Suppen
- Tütensuppen
- Salatdressing-Pulver
- Müsliriegel

PERFECT4BODY – NEWS

INFO des Monats März 2017:

NEWS des Monats: Neue Unterstützung im Service

Es ist Euch sicherlich schon aufgefallen, dass wir ein neues Gesicht im Thekenbereich haben! Seit Februar kümmert sich Melanie um Eure Wünsche! Sie studiert derzeit an der Fachhochschule Dresden, Sozialpädagogik und Management. Wir wünschen ihr viel Erfolg!

Apropos Wünsche!

Da wir auch immer gerne wissen möchten, was wir verändern oder beibehalten können, bitten wir Euch, jederzeit auf uns zuzukommen, sollte mal „der Schuh drücken“. Wir haben immer ein offenes Ohr für Euch! Schon jetzt ein großes Dankeschön!

An den guten Vorsätzen gescheitert ?!

„Viele Vorsätze sind gut gedacht, aber schlecht gemacht.“ Wer wirklich etwas verändern will, braucht eine klare Vision.

Eine Hilfe ist, sich Ziele nach der „SMART“-Regel zu setzen: Die Ziele sollten **spezifisch** (S) und **messbar** (M) sein. Definiert werden außerdem die **erforderlichen Aktionen** (A). Ebenso wichtig ist es, dass die Vorgaben **realisierbar** (R) und in einem **bestimmten Zeitraum** (T) zu erreichen sind und das man sich Verhaltensspielräume lässt: „Wer sich nach dem Motto „alles oder nichts“ vornimmt, nie wieder, . . .“, der bricht schnell mit seinem Verhaltensvorsatz“.

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“ (Joachim Ringelnatz)

Bewegungs-Motivations-Übersicht:

Gewichtsabnahme bei:

Schrittzähler	0 bis minus 1 kg
nur Ausdauertraining	0 bis minus 2 kg
nur Krafttraining	-
nur Ausdauer und Krafttraining	0 bis minus 2 kg
kombiniert mit ausgewogener Ernährung	minus 9 kg bis minus 13 kg

Wusstet-Ihr ?

Gewürze . . .

. . .eine heilsame Wirkung haben. Das macht sie zur Hausapotheke der Natur.

Anis und **Kardamom** beruhigen den Magen. **Chilischoten** sind Vitamin-C-Bomben. **Ingwer** wird bei Kopf-, Magen- und Menstruationsschmerzen eingesetzt. **Kurkuma** stärkt das Immunsystem. **Nelken** sollen antibakteriell und schmerzlindernd sein. **Piment** tut der Laune gut. **Zimt** wirkt stimmungsaufhellend und anregend.



Einfach schnell und vor allem effektiv

Der milon Zirkel löst wahre Glücksmomente aus. Zwei bis drei Mal Training in der Woche reichen bereits aus. Milon ist für jeden Trainingstyp bestens geeignet.

AUF DEN PULS GEFÜHLT

Im milon-Zirkel ist Euer Herz gefragt: Schlägt es zu schnell, schalten die intelligenten milon Geräte automatisch „einen Gang zurück“ und reduzieren so die Belastung. Und umgekehrt. So trainiert Ihr immer in dem für Euch und Eure Trainingsziele idealen Pulskorridor.

