

# 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**.

## Humor hält gesund!

*„Wenn Zucker im Kopf ankommt,  
haben wir SynapsenFasching“*

(Patric Heizmann, Fitnesstrainer und Entertainer)

## Cholesterin- Was ist Cholesterin?

**Cholesterin** ist ein körpereigener fettähnlicher Stoff, der als Bestandteil der Zellmembranen vorkommt.

Unsere moderne westliche Lebensweise mit **viel Fertig-nahrungsmitteln** und **versteckten Fetten** wirkt sich sehr ungünstig auf den Fettstoffwechsel im Körper aus. Hinzu kommt meist noch **Bewegungsmangel**, der das Problem fettreicher Ernährung noch verstärkt. Hohes Cholesterin führt häufig zu **Arteriosklerose** und zu **möglichen Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall**.

Eine spezielle cholesterinarme Ernährung im Sinne einer Diät gibt es nur bedingt. Man sollte darauf achten, sich **weniger fettreich zu ernähren, dafür aber eine mediterrane Ernährung mit Obst und Gemüse** bevorzugen. Auch haben sich die Verwendung

pflanzlicher Fette und die Zubereitung fettarmer Speisen mit weniger Wurst- und Fleischwaren bewährt.

## Nüsse...

...sind nicht nur gesund, sie haben auch einen tollen Geschmack und lassen sich in vielen Rezepten kombinieren. Nüssen sagt man viele positive Eigenschaften nach. So sollen sie mit ihren Inhaltsstoffen das **Herz-Kreislauf-System** stärken und in der richtigen Menge sogar **vor Übergewicht und Diabetes schützen**.

**Feines Nuss-Rezept:** Kleine Walnuss-Tartelettes

### Zutaten für den Boden:

200 g Mehl  
80 g Butter  
40 g Zucker  
1 Ei

Messerspitze Vanille

### Zutaten für die Füllung:

200 g Walnuss  
100–150 g Zucker  
1 Prise Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und zu einem Teig kneten. Den Teig etwa 0,5 cm dick ausrollen und kleine Kreise ausstechen. Die Kreise in kleine Mini Tartelettes-Backformen platzieren und für 8 Minuten backen. Für die Füllung den Zucker in einer Pfanne langsam goldbraun schmelzen lassen. Mit einer Prise Salz verfeinern. Die Walnüsse in dem Karamell wälzen und die Masse in die Tartelette-Böden gießen. Tipp: Durch die kleinen Portionen der Mini Walnuss-Tartelettes bleibt auch die Kalorienmenge überschaubar. Eine winzige Prise Salz im Karamell bringt den Nussgeschmack zur Geltung. Geschmacklich passt frischer Apfel sehr gut dazu.



## Wusstet-Ihr?

### Was passiert beim Lachen - warum ist es gesund?

Lachen ist „eine unwillkürliche Körperreaktion auf eine als angenehm empfundene Emotion“. Lachen wirkt sich wellenförmig auf die gesamte Muskulatur aus. Die Nase legt sich in Falten, die Nasenlöcher weiten sich. Der Kopf wird zurückgeworfen, die Augen schließen sich. Besonders betroffen sind die flachen Muskeln im Gesichtsbereich, das heißt die Stirn- und Schläfenmuskeln, die Muskeln des kleinen und großen Jochbeins sowie die von Lippen und Augenlidern spannen sich an. Insgesamt sind am Lachen etwa 17 Gesichtsmuskeln beteiligt. Den typischen Gesichtsausdruck formt dabei der Jochbein-Muskel.

**Fazit:** Alles in allem ist das Lachen ein **richtiger Gesundbrunnen!** Die **Atmung wird intensiver**, unser **Körper produziert Glücksgefühle**, das **Immunsystem ist aktiver**, Stress lässt sich weglachen, **Lachen wirkt gegen Schmerzen!**



# PERFECT4BODY – NEWS

## INFO des Monats Juni 2017:

### Mitglieder werben Mitglieder!



Bringe einen Bekannten, Verwandten oder guten Freund mit ins Studio und trainiert gemeinsam! Dazu einfach einen Termin bei Eurer Trainerin vereinbaren – und los geht's! Wir freuen uns auf Euch und Ihr sicher auf Eure **Weiterempfehlungsprämie** von **25€** für jedes neue Mitglied! Dein **Trainingspartner** erhält von uns bei Vertragsabschluss **einen Monat geschenkt!**

## Für alle, die die Infoveranstaltung ‚figurscout‘ am 20.05.2017 verpasst haben!

### Unsere Sommeraktion von Juni bis August!

#### Mitmachen-Fertig!-Strandfigur

**Mitglieder:** 9 Tage Intensiv-Programm für nur **19,90 €**

**Nichtmitglieder:** inkl. Studionutzung von 4 Wochen für nur **39,90 €**

Leistungen:

- ✓ Startmessung
- ✓ Abschlussmessung
- ✓ Rezeptheft mit genauer Anleitung (Slim-Tage-Broschüre)
- ✓ Coaching

Programm ist geeignet für all diejenigen, welche:

- vor dem Urlaub schnell ein paar Kilos abnehmen möchten

- die unschöne Urlaubsmitbringsel schnell wieder loswerden möchten
- die einen Weg aus der Zuckerfalle suchen
- die den Abnehmstillstand lösen möchten

*„...der Weg zum Wohlfühlgewicht führt nicht über Vorschriften, Drohungen, strenge Diäten, sondern über Selbstakzeptanz, gesunde Ernährung und ein lustvolles Leben!*

(Bernhard Ludwig)

## Sommerzeit – Grillzeit!

### Glückspilze . . . . Für 1 Person

ca. 5 große Champignons, 2 Esslöffel Frischkäse, 10 Scheiben Lachsschinken, Cocktailtomaten, Pfeffer, Salz, Thymian, Schnittlauch



Die Champignons entstielen, den Frischkäse (Fettstufe selbst auswählen) mit dem kleingeschnittenen Lachsschinken mischen, würzen, den Thymian am besten frisch aus dem Garten, Masse in die Pilze einfüllen, mit den Cocktailtomaten am besten in der Aluform auf den Grill. Zum Schluss mit Schnittlauch bestreuen... Superlecker, sehr figurfreundlich und fix zubereitet. Dazu ein knackig frischer Gartensalat. Guten Appetit!

**NEWS:** Nordic Walking – das Outdoor-Programm für den Sommer wird's demnächst auch bei uns geben! **Lasst Euch überraschen!**