

perfect
body⁴

FIT. FITTER. AM FITTESTEN

„Bin ich übersäuert?“

Übersäuerung erhöht Stresshormone

Eine säurelastige Ernährung kann die Konzentration von Stresshormonen im Blut erhöhen. **Müde, schlapp, energielos? Keine Erfolge beim Abnehmen?**

Die Ursache kann in der Säure-Basen-Balance liegen!

Warum werden wir sauer?

Bestimmte Lebensmittel und unsere Lebensweise können sauer machen. Nicht von heute auf morgen, aber langfristig. Wer dauerhaft sauer lebt, muss mit zahlreichen chronischen Krankheiten und Stoffwechselstörungen rechnen.

Problematisch ist ein **voller Säurepool auch beim Abnehmen**. Die beim Fettabbau entstehenden Ketosäuren verstärken die Säureflut, andererseits bremsen sie durch einen komplizierten Rückkopplungsmechanismus den weiteren Abbau der Fettpolster. **Abnehmen geht dann ganz langsam, kommt zum Stillstand!**

Ein saurer Körper nimmt nicht ab!

Wie funktioniert eine optimale Symbiose von Abnehmen und Entsäuern?

Entsäuern heißt, das Gleichgewicht von Säuren und Basen wieder in eine ausgeglichene Balance zu bringen. Ziel ist es, die Zufuhr von säureproduzierenden Nahrungsmitteln auf ein gesundes Maß zu reduzieren und gleichzeitig mehr basenreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen. **Basen sind die natürlichen Gegenspieler der Säuren!**

Alles im Gleichgewicht!

Lebensmittel, die basisch wirken:

Gemüse, Kartoffeln, Salate, Kräuter und Gewürze, Obst, Soja und Sojaprodukte, Mineralwasser still mit hohen Mineralien, Mandeln, Haselnüsse, Sesam, Trockenfrüchte, Kräutertees (Fenchel, Kümmel, Anis, Lindenblüten, Schafgarbe, Salbei, Melisse, Pfefferminze), Obst- und Gemüsesäfte

Lebensmittel, die neutral wirken:

Butter, Öle, Walnüsse, Vollkornprodukte

Lebensmittel, die neutral wirken:

Zucker/Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, polierter Reis, Bohnenkaffee, Alkohol, Fleisch, Wurst, Käse

Weniger Süßigkeiten, weniger Getränke mit Zucker, keine Megagaben von Eiweißpulvern und moderate Mengen an Alkohol. Im Gegenzug gibt's größere Portionen an Gemüse und öfter ein Stück frisches Obst. Auch Smoothies – natürlich ohne Zucker und Konservierungsmittel – sind empfehlenswert!

So bleibt Ihr dauerhaft in Balance!

Wir empfehlen nach einem harten Training, nach Festen und Einladungen zum Puffern der drohenden Säureflut!

Die bewährten **Entsäuerungsprodukte** von figurscout.

1. Ihr beginnt mit dem figurscout **Säure-Basen-Balance-Pulver**.

2. Nach 20 Tagen auf das praktische **Säure-Basen-Balance direkt Pulver** wechseln.

Angebot des

Monats:

figurscout pH-Wert Teststreifen für nur **5,00 €** als Schnelltest



TERMINE



02.09.2017: Brückenschlagfest

30.09.2017: NordicWalking

PERFECT4BODY – NEWS

INFO des Monats September 2017:

Vielen Dank für die große Teilnehmerzahl zum Sommerfest und den sehr schönen Abend! Ein großes Dankeschön auch für die tatkräftige Unterstützung aller Helferlein!



Liebe Clubmitglieder, wie Ihr sicherlich schon festgestellt habt, gab es in den Monaten Juli und August einige Einschränkungen! Wir haben trotz Urlaub, Krankheit und dem Weggang von Sandra alles getan, damit keine Ausfälle entstehen, leider ist uns das nicht immer gelungen. SORRY! Nun haben wir aber wieder alles im Griff!

Ab September ergänzen wir unser Team mit einem **neuen Trainer – Daniel!** Er ist ausgebildeter Physiotherapeut und Fitnesstrainer

REZEPT für ausgeglichene Säure-Basen-Balance

Nuss-Spargel-Salat

Rezept für 1 Portion:

1 Dose Spargelabschnitte, 50g Eichblattsalat, 1 Tomate, 40g saure Sahne 10%, 1 TL Walnussöl, 1 TL Zitronensaft, 1 TL gehackte Petersilie, 20g grob gehackte, Walnusskerne, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Den Spargel in einem Sieb gut abtropfen lassen und 1 EL Spargelwasser auffangen.

Den Eichblattsalat waschen und in Streifen schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Die saure Sahne, Walnussöl, Spargelwasser, Zitronensaft und Petersilie gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat auf einem Teller anrichten und die Spargelabschnitte darauf verteilen.

Die Soße darüber geben und mit den Walnusskernen garnieren.



Wie versprochen, hier das leckere Rezept von Steffi zum Sommerfest!

Quinoa-Salat (mit Erdbeeren und Avocado)

Zutaten für 4 Personen: 250g Quinoa, 30g Pinienkerne, 2 Avocados, Saft von ½ Zitrone, 200g Erdbeeren, 150g Fetakäse, 2 EL Granatapfelsirup, 2 EL heller Balsamico-Essig, 1 TL Senf, EL Öl, Salz, Pfeffer, 3 Zweige Rosmarin

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Pinienkerne in einer Pfanne unter Wenden rösten. Avocados halbieren, Kerne entfernen. 1 Avocado in Würfel schneiden, die andere in Streifen und mit Zitronensaft beträufeln. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Feta zerbröseln.

Sirup, Essig und Senf verrühren. Öl unterschlagen und mit Salz+Pfeffer würzen. Alle Zutaten vermengen und auf Tellern anrichten. Mit Rosmarin bestreuen.

Guten Appetit!