



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**.

So gut ist Sport für die Psyche

Depressionen, Schlafstörungen, negatives Gedankenkarussell – von all dem sind immer mehr Menschen betroffen.

Studien belegen, dass Bewegung – also solche, die mit moderater Intensität auskommt-, sogar antidepressiv wirkt. Zum Stressabbau ist nichts besser geeignet als Sport. Und trotzdem lassen sich einige nach einem anstrengenden Tag auf die Couch fallen. Weil Sport anstrengend ist. Dabei ist genau diese Anstrengung Teil des Wirkmechanismus.

Die Stresshormone wie etwa Cortisol werden in Balance gebracht.

Das passiert, indem wir einen Reiz setzen, der uns anspannt, woraufhin Entspannung folgt. Je mehr Stress man hat, desto mehr Sport müsste man ausgleichend machen. Dabei zählt nicht die Sportart, sondern Intensität und Dosierung. Alles steht und fällt mit der Motivation, denn um einen Effekt zu spüren, muss man sich regelmäßig bewegen.

Drei Mal 45 Minuten Bewegung in der Woche hilft **gegen Depressionen, ist also stimmungsaufhellend**. Der Sport wirkt sogar **angstlösend**.

Außerdem beugt man beispielweise Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Diabetes vor.

Jede Art von Bewegung tut gut!

Fazit: Wer sich psychisch und physisch etwas Gutes tun will, muss also einen Reiz setzen, darf sich aber keineswegs überfordern. Und sich vor allem zu nichts zwingen, das er nicht gerne tut!

Sport als Verjüngungskur

Wer Sport treibt, ist motorisch gesehen im Schnitt zehn Jahre jünger als ein Bewegungsmuffel.

Mit fortschreitendem Alter nehmen zwar die ‚Zipperlein‘ zu, die Gesundheitssportler sind allerdings deutlich seltener betroffen.

Stressabbau!

Meditation-Entspannung



Habt Ihr Fragen? So spricht doch einfach unsere HEILPRAKTIKERIN Ina an!

Unsere Empfehlung! Jeden letzten Montag im Monat!



27.11.2017: Meditation/Entspannung

18.11.2017: NordicWalking

PERFECT4BODY – NEWS

INFO des Monats November 2017:

LUST AUF ABNEHMEN
 Tausende haben so ihr Ziel erreicht.
 4 bis 10 Wochen: 4 bis 10 kg abnehmen
 12 bis 16 Wochen: 12 bis 16 kg abnehmen
 18 bis 24 Wochen: 18 bis 24 kg abnehmen

Warum bei Ihrem figurscout Abnehmprogramm aus Ihrem Sportstudio die Pfunde purzeln und Sie Ihr Wunschgewicht dauerhaft halten können:

Das brauchen Sie zum Erfolg:

- Ihre persönlichen Figurziele
- Ihre Abnehmgeschwindigkeit
- Ihre Anamnese zum Schmelzenlassen
- Ihren Einkaufsplan mit über 4.000 Lebensmittel
- Ihr Säure-Basen-Balanz-Kit zum optimalen Start
- Ihre Startmessung
- Ihre 14-tägige Zwischenmessung
- Ihre Abschlußmessung
- Ihre Ernährungsmittel, in denen Sie alles Wissenswertes über gesunde Ernährung erfahren
- Ihr persönlich abgestimmtes Trainingsprogramm

Abnehmen kann so leicht sein:
 Ihr Figurplan ist so einfach, dass Sie ihn jederzeit und überall umsetzen können. Starten Sie jetzt!

Ihr individueller Figurplan berücksichtigt:

- Ihr Ausgangsgewicht und das Abnehmziel
- Ihre Verdauung und Ihren Laubbau
- Ihre Stimmungsflaute oder Ihren Stress
- Ihre Sportgewohnheiten
- Ihre persönliche Lebenssituation

figurscout

Informationsveranstaltung für alle Abnehm-Interessierte 13.11.2017, 17:00

Der Herbst ist da und zugleich die Haupterntezeit für zahlreiche Gemüse- und Obstsorten wie Kartoffeln, Birnen, Äpfel, Brokkoli, Feldsalat, Kürbisse und vieles mehr. Nutzt die frischen Vitaminbomben für Eintöpfe, Suppen, Wintersalate und Aufläufe.

REZEPT: Pichelsteiner

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Rinderlende, 200 g mageres Schweinefleisch, 1 Gemüsezwiebel, 100 g Knollensellerie, 200 g Karotten, 500 g fest kochende Kartoffeln, 300 g Lauch, 2 EL Rapsöl, 700 ml figurscout Würzer Brühe, Salz, Pfeffer, Paprika, 1 EL Essig, Etwas Sellerie- und Petersiliengrün

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, die Zwiebel hacken, den Sellerie in Würfel, die Karotten in Scheiben, die rohen Kartoffeln etwas kleiner als das Fleisch und den Lauch in Ringe schneiden.

Das Öl erhitzen, Fleisch und Zwiebeln darin anbraten, salzen, pfeffern und mit Paprika bestreuen, den Sellerie, die Karotten und ganz oben die Kartoffeln auf das Fleisch geben, jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Brühe angießen, nicht umrühren! Zum Kochen bringen und 40 Minuten bei wenig Hitze garen lassen, 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Lauch zugeben und solange auf dem Feuer lassen bis er gerade noch „Biss“ hat. Nun erst durchrühren und fertig mit Salz, Pfeffer und dem Essig abschmecken. Sellerie- und Petersiliengrün klein hacken, über den Eintopf geben und servieren.

Tipp: Anstatt der etwas teureren Rinderlende kann natürlich auch anderes mageres Rindfleisch verwendet werden. Dann empfiehlt es sich, das Rindfleisch nach dem Anbraten mit etwas Brühe 30 Min. vorzugaren, dann erst das Schweinefleisch mit dem Gemüse zugeben und insgesamt 1 Stunde auf dem Herd lassen bis das Rindfleisch weich ist.

NEU: Kursplan... Eure Mithilfe ist gefragt!

Wir möchten gerne den Kursplan mit Euch gemeinsam neu gestalten! Der erste Schnupperkurs ‚Kraft-Cardio‘ mit Daniel kam schon mal gut bei Euch an!

Schaut mal in die bereit gelegte Liste mit unseren Vorschlägen! Gerne könnt Ihr uns auch Eure individuellen Wünsche mitteilen!

Wir freuen uns auf eine große Resonanz!

