

DIE GESUND | SCHAU

DIE ZEITUNG FÜR FITNESS, GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

DIE GUTE-LAUNE-FORMEL

Muskeltraining +
Fettverbrennung
= Wunschfigur





Figur- und Abnehmzentrum Malschwitz



- Wie reguliere ich mein Gewicht?
- Wie verbrenne ich Fett?
- Welches Bewegungsprogramm ist für mich optimal?

Ernährungs- und Bewegungsberatung



- Individualisierung des Abnehm-Bewegungsprogrammes mittels Körperanalyse und Bestimmung des optimalen Belastungspulses und der idealen Muskelbelastung
- Bestimmung des Körperfettanteils und Skelettmuskelaanteils
- Ermittlung der gesundheitlich wichtigen Fette um die inneren Organe

Individualisierung



- überwachtes Grundlagen-Stoffwechseltraining
- Ankurbelung des Fettstoffwechsels mit Langzeitwirkung
- chipkartengesteuert
- einfach, wirksam, sicher

Muskuläres Kräftigungstraining



- motivierendes Kurstraining
- effektiv und anspornend
- mit Spaß unter Menschen
- stoffwechselaktivierend

Gruppentraining



- persönliche Ernährungsanalyse
- der Weg zur Wunschfigur
- leichter Einstieg über 4 Wochen
- idealer Start für eine gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion

be you Abnehmplan



- gezielte Fettverbrennung im Bauchbereich
- strafferes Gewebe durch patentierte Wechseldrucktechnik

Slim Belly Kurs

Besuchen Sie uns im Internet unter

www.prima-klima-kern.de



Abnehmfallen umgehen

Untaugliche Maßnahmen beim Abnehmen erzeugen Frust und können sogar zu Gesundheitsrisiken führen! Übergewicht hängt von verschiedenen Faktoren ab, die nicht gezielt durch einzelne Maßnahmen beeinflusst werden können. Dennoch versuchen viele Menschen, durch gezielte, zeitlich begrenzte Einzelaktionen eine dauerhafte Lösung auf dem Weg zur Wunschfigur zu finden, meist sind diese Bemühungen jedoch vergeblich:

FDH - „Friss die Hälfte“ - kann dieses Prinzip erfolgreich sein?

Bei der FDH-Methode soll die Kalorienzahl durch Verzicht auf eine Mahlzeit, oftmals das Mittagessen, hal-

biert werden. In Folge dessen kann der Blutzuckerspiegel stark absinken und so ein starkes Hungergefühl auslösen, einen deutlichen Leistungsabfall herbeiführen und eine verstärkte Kalorienaufnahme in den Abendstunden mit sich bringen. FDH ist eine unausgewogene Maßnahme, die zu Mangelerscheinungen führen kann.

„light“ - macht's auf Dauer schwerer!

Die Aufnahme der nach Diätverordnung standardisierten Produkte in Form von Getränken, Pulver oder Fertigmahlzeiten ist einfach, bequem, beugt Mangelerscheinungen und Diätfehlern vor. Aber sie sind auf Dauer teuer, machen „abhängig“, lassen den Genuss am Essen vermissen und

können keine bewusste Verhaltensänderung bewirken.

Alkohol und Rauchen: falsche Freunde beim Abnehmen

Viele ehemalige Raucher kennen das, sie haben mit dem Rauchen aufgehört und an Gewicht zugenommen. Dann hört man oft, vor allem von Frauen, den Satz: „Ich fange wieder an zu rauchen, dann nehme ich wieder ab“, das ist aber das schlimmste Fehlverhalten! Übergewicht kann kaum durch Risikofaktoren wie Nikotin und Alkohol bekämpft werden. Außerdem sind die Folgen von Rauchen und Alkohol gravierend: Rauchen schädigt u. a. die Lunge (erhöhtes Lungenkrebsrisiko), die Gefäße (Arteriosklerosegefahr) und die Magenschleimhaut (Risiko von Magenschleimhautentzündungen).

Fatburner Sport

Die Energiemenge, die ausschließlich durch sportliche Aktivitäten verbrannt wird, ist zu gering, um eine nennenswerte Gewichtsabnahme zu erzielen. Hier muss zwischen unregelmäßigen sportlichen Aktivitäten, die keinerlei gewichtsreduzierende Effekte haben, und einem regelmäßigen Muskeltraining unterschieden werden. Das regelmäßige Muskeltraining ist ein wichtiger und unterstützender Faktor für eine langfristige Gewichtskontrolle.

Anti-Cellulite-Tipps

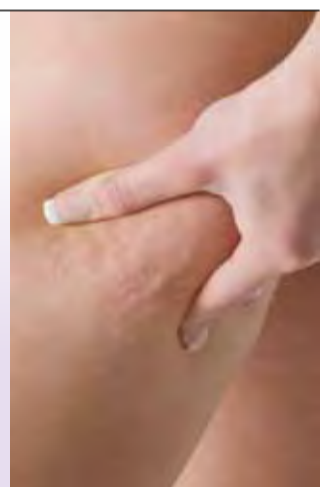
Wer kennt sie nicht, die vielen kleinen Dellen, die gerade jetzt, da die Zeit der ärmellosen Kleider bevorsteht, besonders stören. Doch woher kommt die sogenannte „Cellulite“? Es ist eine Störung des Stoffwechsels im betroffenen Fett- und Bindegewebe, die durch folgende Faktoren begünstigt wird:

- weibliche Hormone
- Bewegungsmangel
- schlechte Ernährung
- Vererbung
- Nikotin
- negativer Stress
- psychische Belastung
- Alterung
- Stoffwechselstörungen
- zu hoher Körperfettanteil
- Umwelteinflüsse

Querschnitt der Haut mit Cellulite



Querschnitt der Haut ohne Cellulite



Das geht unter die Haut:

Wichtigster Schritt: Figurtraining
Sanftes Muskeltraining im Figurzirkel zur Straffung der Haut

Fettstoffwechseltraining: Durchblutung fördern, Fett verbrennen

Ernährungseinstellung: Eiweißzufuhr erhöhen! Fette, Salz und Zucker vermeiden, Obst und Gemüse bevorzugen, 2 – 3 Liter stilles Mineralwasser oder Kräutertee trinken

Alltagstipps: angenehme Entspannung, Saunabäder, wohltuende Massagen

Packen Sie die Pfunde an der Wurzel mit einer optimalen Ernährung

Nach Meinung von Experten macht die Ernährung über 50 % der Gesundheit aus. Abnehmen kann nur dann erfolgreich sein und gleichzeitig sogar Spaß machen, wenn man dabei auch die eigene Gesundheit berücksichtigt und keinen Raubbau am eigenen Körper betreibt. Bei radikalen Abnehmmethoden kann die Motivation schnell schwinden und der gesamte Organismus geschwächt werden.



Die Ernährung ist der wichtigste Baustein einer erfolgreichen Strategie beim Abnehmen.

Ernährungstipps in Kürze:

- Essen Sie viel Obst und Gemüse, sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente.
- Vollkornprodukte, Nudeln, Reis und Kartoffeln sind perfekte

Energiespender; dabei sollten Sie aber auf fettreiche Soßen und Brotbeläge verzichten.

- Fisch, mageres Fleisch, Geflügel, fettarme Milchprodukte und Hülsenfrüchte sind die Baustoffe des Lebens.
- Vermeiden Sie Fett! Die tägliche Fettzufuhr sollte nicht mehr als 30% der Gesamtkalorienzahl betragen. Achtung auch bei ver-

Mit Muskeltraining zur Wunschfigur - ohne Muskelpakete!



Keine Sorge, dass man durch Krafttraining als Frau zu viele Muskeln aufbaut, ist eine unbegründete Befürchtung, die sich aber dennoch bei vielen Frauen hartnäckig hält. Frauen besitzen weniger muskelbildende Hormone als Männer, deshalb bauen sie auch bei intensivem Krafttraining viel langsamer und deutlich weniger Muskeln auf. Durch das Training sollen keine überdimensionierten Muskeln, wohl aber mehr aktive Körpersubstanz und eine straffe Silhouette aufgebaut und der Stoffwechsel aktiviert werden.

Muskeln sind effektive Fettverbrenner und sorgen für einen hohen Grundumsatz, daher **verbrauchen sie 24 Stunden lang Kalorien, auch im Schlaf, beim Sitzen und bei der täglichen Arbeit. Der Erhalt einer aktiven Muskelmasse ist beim Abnehmen von hoher Bedeutung!**

Während des Abnehmens ist ein begleitendes Muskeltraining wichtig! Hierbei bleiben die Zusammenhänge oft unbeachtet. Beim Abnehmen wird der Körper mit weniger Kalorien, was man auch unterkalorisch nennt, versorgt. Wenn Sie parallel zum Abnehmen Ihre Muskeln nicht trainieren, baut der Körper ca. 50% Fett und 50% Muskulatur ab, dadurch sinkt der Grundumsatz des Organismus und Ihr Körper benötigt nach der Diät noch weniger Kalorien. Daher nehmen die meisten Menschen nach einer Diät rasch wieder zu und überschreiten

oftmals ihr Ausgangsgewicht noch im ersten Jahr nach der Diät.

Achtung, der Blick auf die Waage täuscht: Feste Muskeln sind schwerer als Fettgewebe. Bei einem Abnehmprozess, bei dem die Muskeln aktiv bleiben, wird so zunächst nur ein geringer Gewichtsverlust festzustellen sein. Langfristig zählt die Erhöhung des Grundumsatzes.

Fazit: Muskeltraining ist ein unverzichtbarer Baustein für ein langfristiges, erfolgreiches Abnehmen. Muskeltraining erhält die Muskelmasse, erhöht den Grundumsatz, führt zu einer Körperfettreduktion und einer positiven Veränderung der Körperkonturen. Der Blick auf die Waage trügt, schauen Sie lieber öfter in den Spiegel und beobachten Sie dort die Veränderungen Ihrer Silhouette.



- steckten Fetten wie z.B. in Wurst, Käse, Fleisch, Milchprodukten.
- Trinken Sie reichlich, aber das Richtige: Mindestens 1,5 Liter Mineralwasser pro Tag.
- Nicht das Stückchen Zucker im Kaffee ist das Problem, aber der enorme Zuckeranteil, der sich in Limonaden, Kuchen und Puddings versteckt.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Achten Sie auf fettarme Zubereitung und wasserarmes Garen, das bewahrt Vitamine.

- Hungern Sie nicht und essen Sie mit Verstand. Zwischenmahlzeiten halten den Blutzuckerspiegel hoch und vermeiden Heißhunger. Aber achten Sie darauf, was Sie essen: Chips oder Paprikastreifen, Schokolade oder Karotten.
- Geduld, denn Abnehmen braucht Zeit. Das Gewicht, das über Jahre angestiegen ist, braucht Zeit um wieder abgebaut zu werden.

Wie verbrennt man Fett auch im Schlaf?

Ausdauersportarten wie Laufen, Nordic Walking oder Radfahren galten bisher als ideal, um möglichst viel Körperfett abzubauen. Blutuntersuchungen an Athleten haben gezeigt, dass nach etwa 30 Minuten Ausdauersport vermehrt freie Fettsäuren ins Blut strömen – ein Hinweis auf verstärkten Abbau von Speicherfett. Doch was passiert mit diesem Fett? Analysen der Ausatemluft zeigen keinen Anstieg der Fettverbrennung; weder nach 30 Minuten, noch zu einem anderen Zeitpunkt im Verlauf von Ausdaueraktivitäten. So ist der Anteil der Fettverbrennung von der ersten bis zur letzten Minute annähernd gleich.

Ein 10-Kilometer-Lauf einer 80 Kilogramm schweren Person zeigt deutlich, auf diesem Weg werden nur 50 bis 60 Gramm Fett verbrannt. Das ist erschreckend wenig! Dies bedeutet: Um ein Kilo Fett zu verbrennen, müsste diese Person etwa 20 mal 10

Kilometer oder einmalig 200 Kilometer laufen oder walken. Die Bedeutung der direkten Fettverbrennung während des Ausdauersports auf das Abnehmen ist demnach eher gering.



Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining bringt fünfmal mehr Fett zum Schwinden! Der positive Effekt beruht auf der stärkeren Inanspruchnahme der Muskulatur. Denn **Muskeln sind wesentlich**

stoffwechselaktiver als Fettgewebe und setzen auch in Ruhe mehr Kalorien um. So verbraucht ein Fitnesstrainierender auch im Schlaf mehr Kalorien als ein gleichgewichtiger Ausdauersportler. Außerdem kann Training an modernen Fitnessgeräten die Symptome von Osteoporose und Arthritis lindern und sich positiv auf Schlaflosigkeit, Typ II Diabetes und Depressionen auswirken.

Impressum

Herausgeber:

Prima Klima
Guttauer Landstr. 15a
02694 Malschwitz

Redaktionelle Verantwortung:

Henri Kern

Verantwortlich für Anzeigen:

Henri Kern

Satz, Gestaltung & Druck:

JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39
36341 Lauterbach



Die Gute-Laune-Formel für mehr Ausstrahlung

Stehen Sie zu Ihrer Selbsterkenntnis, und fassen Sie neuen Mut sowie den Entschluss, sich um Ihren Körper zu kümmern. Denn Sie sind nicht eins mit sich, wenn die gezielte Bewegung dauerhaft in Ihrem Leben zu kurz kommt! Laut Erfahrung vieler Teilnehmerinnen, die wieder ihre Figur trainieren und gezielte Trainingsprogramme in ihren Alltag integrieren, gibt es **den wirksamen Weg zur Wohlfühfigur.** Haut straffen und die eigene Figur formen liegt also in Ihrer Hand. Daher dürfen Sie Ihren nächsten Lebensabschnitt selbst bestimmen durch Ihr

TUN. Fühlen und erleben Sie selbst die Bereitschaft, um an Ihren Problemzonen etwas zu verändern.

Das kann Ihr Frühling werden! Denn ein bisschen bewundert zu werden, steht jeder Frau. Die Natur hat es so eingerichtet, dass die Freiheit durch gezielte Bewegung Ihnen Glückshormone beschert. Was nach außen wirkt und strahlt, kommt meist von innen: **Lebhaftigkeit im Gesichtsausdruck, entspannte Gedanken und ein neues Spiegelbild werden Sie weiter motivieren.**

Schenken Sie wieder Vertrauen, genießen Sie Bewegung, tanken Sie Energie auf, und Sie werden sich einfach wohler fühlen. Nur durch gezielte Trainingsprogramme werden Endorphine – die sogenannten Glückshormone – im Körper ausgeschüttet, die für Ihre gute Laune sorgen.

Eine straffere Muskulatur ist das Make-up von innen:

Freuen Sie sich schon jetzt auf den Tag, wo sich Ihr Körper straffer, fester und geformter anfühlt und Sie endlich wieder die Bekleidung Ihrer Wahl bzw. Ihre Wunschgröße tragen können. Wir helfen Ihnen gerne dabei, Ihre Ziele im Fitnessclub umzusetzen, unterstützt von einem Spezialisten-Team im Bereich Trainings- und Ernährungsprogramme.

Die Zeit der Kompromisse ist jetzt vorbei: **Beginnen Sie jetzt, wieder mit Ihrem Körper zusammenzuarbeiten, und Sie werden bald feststellen, dass er wirklich wieder zu Ihnen gehört!**





» Figurprojekt 2012 «

Bringen Sie Ihren Körper bis zum Sommer in Form!

Erfahren Sie die wichtigsten Schritte für einen erfolgreichen Weg zu Ihrer Wunschfigur.

Starten Sie jetzt mit dem 4 Wochen Crash-Programm für 29 € anstatt 119 €*!

Der Einstieg in ein neues Körperbewusstsein...

* Angebot gültig bis 15.05.2012

Erleben Sie folgende Veränderungen:

- ▶ deutlicher Umfangsverlust
- ▶ 1 bis 2 Hosengrößen weniger
- ▶ Formung der Figur
- ▶ Verbesserung von Orangenhaut
- ▶ straffere Haut
- ▶ Reduzierung der Fettdepots
- ▶ verbessertes Hautbild
- ▶ Festigung von Bauch, Beinen & Po
- ▶ Aktivierung des Stoffwechsels
- ▶ besseres Selbstbewusstsein

4 Wochen lang, Schritt für Schritt, hin zur persönlichen Wohlfühlfigur



Henri Kern (Personal Fitness-trainer und IHK Fitnessfachwirt) leitet das Figur- und Abnehmprojekt 2012 im Prima Klima Malschwitz.

„In meinen Beratungen, Trainingscoachings und Vorträgen lege ich besonderen Wert auf nachhaltige Erfolge der Teilnehmer. Denn nur so werden die Vorteile, die das Training für Figur und Gesundheit

bietet, auch später erkennbar sein und zu regelmäßigem Training motivieren. Sie werden von der Einfachheit und den erzielten Erfolgen des Trainings begeistert und motiviert sein.“

Freuen Sie sich auch auf eine Ernährungsschulung. Dafür haben wir für Sie extra eine medizinisch geprüfte Ernährungsberaterin engagiert.

Testen Sie ein einzigartig wirksames Trainingssystem



Chipkartenleser

Chipkarte rein!
Alle persönlichen Einstellungen für die jeweilige Station sind gespeichert.

Einfach!

Alle Trainingsstationen stellen sich automatisch ein.

Zeitsparend!

8 Stationen – in nur 44 Minuten wirksam trainieren.

Wirksam!

Bis zu 55 Stunden erhöhter Fettstoffwechsel durch 44 Minuten Training.

Bitte vereinbaren Sie vorab Ihren persönlichen Beratungstermin unter **Tel. 0359 32-30828**



Guttauer Landstr. 15a • 02694 Malschwitz
www.prima-klima-kern.de

umfassend • ganzheitlich • betreut