

DAS TEAM VON EFITIV FREUT SICH AUF DICH 😊

UNSER TEAM FÜR DICH:
ISABEL



Sport als Medizin

Die wichtigsten Auswirkungen von Bewegung auf den Körper:

Starke Knochen durch Sport
Durch sportliches Training werden unsere Knochen dazu angeregt, neue Knochensubstanz zu bilden. Dieser Vorgang wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, da die Knochendichte ab dem 35. bis 40. Lebensjahr langsam abnimmt und das Osteoporose-Risiko steigt. Mit dem richtigen sportlichen Training kann dem Verlust von Knochensubstanz vorgebeugt werden.

Geeignete Sportarten sind unter anderem Joggen, Walken und Wandern sowie Krafttraining. Wichtig ist, dass der gesetzte Reiz nicht zu sanft ist. Dies ist zum

Beispiel beim Schwimmen der Fall.

Gesund abnehmen durch Sport

Regelmäßige sportliche Bewegung wirkt sich gleich in zweierlei Hinsicht positiv auf unser Körpergewicht aus: Zum einen werden beim Sporttreiben jede Menge Kalorien verbrannt. Wie viele Kalorien genau verbrannt werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Neben der Sportart sind unter anderem auch das Körpergewicht sowie die Dauer und die Intensität des Trainings entscheidend. Zum anderen steigt durch regelmäßige Bewegung aber auch der Grundumsatz. Dieser gibt an, wie viel Energie der Körper in Ruhe verbraucht. Je mehr Muskeln vorhanden sind, desto höher ist auch der Grundumsatz. Wenn man gut trainiert ist, verbrennt man in Ruhe mehr Energie als eine untrainierte Person. Deswegen lohnt sich zum Abnehmen nicht nur ein Ausdauertraining, sondern auch ein regelmäßiges, gezieltes Krafttraining zum Muskelaufbau.

Bauchfett bekämpfen

Durch regelmäßiges

sportliches Training lässt sich das Körpergewicht senken – und somit auch das gefährliche Bauchfett (Viszeraalfett). Es liegt tief in der Bauchhöhle und umhüllt dort die inneren Organe. Gefährlich ist es, da es eine ideale Brutstätte für verschiedene entzündungsfördernde Botenstoffe darstellt. Von der Bauchhöhle aus können diese im ganzen Körper verteilt werden und auf Dauer das Risiko für Gefäßerkrankungen oder Diabetes erhöhen.

Um das Bauchfett zu reduzieren, sind vor allem Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Schwimmen oder Fahrradfahren geeignet. Wenn du einer dieser Sportarten nachgehst, solltest du dich mindestens eine halbe Stunde oder besser noch etwas länger bewegen. Denn erst dann kommt die Fettverbrennung erst so richtig in Schwung.

Geistig fit dank Sport

Sport hat Auswirkungen auf unsere körperliche Fitness: Sportliche Personen erscheinen beim Betrachten physiologischer Parameter, wie beispielsweise der Herz-Kreislauf-Funktion, deutlich jünger als Gleichaltrige, die keinen Sport treiben. Neben

der körperlichen Bewegung hat regelmäßige sportliche Bewegung aber auch Auswirkungen auf unsere geistige Fitness. Sport soll unsere geistige Leistungsfähigkeit zum einen durch eine verbesserte Durchblutung steigern. Ist das Gehirn besser durchblutet, wird es mit mehr Nährstoffen und mehr Sauerstoff versorgt. Zum anderen soll das Gehirn durch regelmäßiges sportliches Training aber auch verjüngt und wieder effektiver genutzt werden können. Welche Auswirkungen regelmäßige Bewegung genau auf unser Gehirn hat, muss aber noch erforscht werden.

TIPP DES MONATS DATTELN



Die getrockneten Früchte der Dattelpalme liefern konzentriert -Power-

Wie gesund sind eigentlich Datteln?
Datteln haben einen guten Ruf als leckere und nahrhafte Früchte.
Sie haben zwar einen hohen Zucker- und Kaloriengehalt,

liefern aber auch viele Nährstoffe:

Sie sind reich an Eiweiß und Mineralstoffen, haben reichlich Vitamin B und C und jede Menge Kalium, was gut für Herzgesundheit, Blutdruck und Eisen ist.

Auch Magnesium und Kalzium sowie die Aminosäure Tryptophan finden sich in Datteln.

Getrocknete Datteln enthalten wie andere Trockenfrüchte viele Ballaststoffe, was die Verdauung ankurbelt und hilft, den Cholesterinspiegel niedrig zu halten. Man sollte sie jedoch nicht in großen Mengen nebenbei naschen, denn Datteln punkten leider auch bei Kohlehydraten und Kalorien. In Maßen genießen ist also die Devise. Schon eine Dattel nach einer Mahlzeit kann helfen, den Heißhunger auf Süßes nach dem Essen zu bezähmen.

MOTIVATIONSSPRUCH

Nur wer riskiert, zu weit zu gehen,
kann überhaupt herausfinden,
wie weit er gehen kann.



NEU IM JUNI! EXCITE®CLIMB STAIR CLIMBER



Ab Mitte Juni wartet ein neues Gerät auf euch 😊
Treppensteigen auf eine neue Art und Weise.

Die Vorteile sind:

- der hohe Kalorienverbrauch durch das Ganzkörpertraining
- Einfache Handhabung
- Sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet
- Straffung Bauch, Beine, Po
- Hoher Muskelaufbau
- Hohe Fettverbrennung
- Verbesserung der Ausdauer

SEIT MAI IN SPEYER
AUCH SONNTAGS
GEÖFFNET (9 - 12 UHR)

ÖFFNUNGSZEITEN IM
JUNI

Fronleichnam
Donnerstag, 15.06.17
geschlossen