

eFITiv Speyer

AustraÙe 9c
67346 Speyer
Tel.: 06232 - 687 52 00

Montag

8-13 / 14-20 Uhr

Dienstag

8-13 / 14-20 Uhr

Mittwoch

8-13 / 14-20 Uhr

Donnerstag

8-13 / 14-20 Uhr

Freitag

8-13 / 14-20 Uhr

Samstag

9-14:30 Uhr

Sonntag

9-12 Uhr

eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47
67354 Römerberg
Tel.: 06232 - 676 89 60

Montag

8-12.30 / 15-20 Uhr

Dienstag

8-12 / 15-20 Uhr

Mittwoch

8-12 / 15-19 Uhr

Donnerstag

8-12 / 15-20 Uhr

Freitag

8-12.30 / 14.30-18.30 Uhr

Samstag

9-13 Uhr

Sonntag

geschlossen

NEWS

September 2017

Wir formen Bauch, Beine, Po!

**TAG DER
OFFENEN TÜR
AM 09. – 10.
SEPTEMBER 2017
BEI EFITIV
FRAUENFITNESS!**



MITGLIED DES MONATS: REGINA

Unser aktuelles Mitglied des Monats findet ihr in unserem Blog auf der Website.



UNSER TEAM FÜR DICH: KRISTINA



„Du bist, was du isst“

Die richtigen Nahrungsmittel können jede Menge Energie liefern, genauso wie die falschen einen träge und müde machen. Bevor man sich jedoch die Ernährung anschaut, ist das Trinkverhalten der erste Faktor. Insgesamt sollte man täglich mindestens rund 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Hierbei gilt, energiearm und ungesüßt ist ideal. Trinkt man nämlich ständig und in großen Mengen Getränke, die viel Energie liefern – beispielsweise in Form von Zucker – so kann das die Entstehung von Übergewicht fördern. Genauso verhält es sich übrigens auch mit alkoholischen Getränken. Übrigens: Fragen Sie sich vor dem Essen, ob Sie tatsächlich Hunger haben. Sehr viele Menschen verwechseln nämlich häufig Hunger und Durst, weil sie nicht mehr genau wissen, was die Signale ihres Körpers eigentlich bedeuten. **Gemüse und Obst** Man

sollte am besten fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen. Am besten frisch oder schonend gegart. Egal in welcher Form, so wird man reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate liefern schnell verfügbare Energie und sind für die Hirntätigkeit lebensnotwendig. Stärkereiche Lebensmittel liefern bei richtiger Auswahl neben der Energie auch lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, häufig auch Ballaststoffe. Kohlenhydrate aus Süßigkeiten und Obst sollten auf 10% der insgesamt verzehrten Menge beschränkt werden. Der Hauptanteil der Kohlenhydrate sollte aus den stärkehaltigen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel **Vollkornprodukte, Kartoffeln und Gemüse** stammen.

MOTIVATIONSSPRUCH

>>Warte nicht darauf, dass dich jemand motiviert, sondern motiviere andere mit deinen Erfolgen.<<

Ballaststoffe werden oft als „nicht verwertbare oder nicht verdauliche Kohlenhydrate“ bezeichnet, weil der Körper sie bei der Verdauung nicht mit Enzymen aufschließen kann. Sie sorgen für eine optimale Darmfüllung und halten länger satt. Außerdem senken sie den Cholesterinspiegel. Für die vollwertige Ernährung eines gesunden Menschen werden **30g Ballaststoffe** pro Tag empfohlen.

Fette

Tierisches Fett, wie Butter besteht meist zu einem Großteil aus gesättigten Fettsäuren. Lachs und Makrele sind zwar auch fettreich, jedoch enthalten diese reichlich gesunde Omega-3-Fettsäuren. Pflanzliche Fette hingegen bestehen zu einem Großteil aus ungesättigten Fettsäuren. Hier sind Leinöl und Rapsöl, Hanfsamen gute Omega-3-Lieferanten. Setzen Sie auf hochwertige Fette. Streuen Sie sich regelmäßig Samen und Nüsse

über Ihr Essen und verzehren Sie Käse, Fleisch und Wurst nur in Maßen.

CORESTIX – VIELSEITIG, INNOVATIV, KREATIV, FUNKTIONELL

CoreStix ermöglicht ein Ganzkörpertraining, das Spaß und gleichzeitig Lust auf Mehr macht. Egal welchen Alters - oder Leistungsklasse Sie angehören, mit CoreStix kann JEDER trainieren. Balance, Koordination, Ausdauer oder Kraftausdauer, Alles ist mit CoreStix möglich. Dieses einzigartige Trainingsgerät bietet ein Training in hauptsächlich aufrecht stehenden Positionen, wodurch die Rumpfmuskulatur sehr einfach aber effektiv aktiviert wird. Das ist aber noch nicht alles! CoreStix-Training ermöglicht Training ohne Gelenkbelastung. Vor allem bei Arthrose oder Gelenkprothesen bietet es eine unterstützende Funktion. So sind selbst Kniebeugen gar kein Problem mehr und komplett schmerzfrei.

Gerade die tief liegenden Muskeln werden funktionell trainiert. Mit einer Übung werden gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen. Und das Beste: bei jeder Übung stabilisieren Sie den Core. Sie gewinnen Kraft in der Körpermitte, Sie stabilisieren Ihre Rumpfmuskulatur und werden dadurch stärker, egal für welche Sportart oder Alltagsbelastung.

CoreStix macht Spaß und Dank der bunten Fiberglasstäbe in unterschiedlichen Widerstandsbereichen findet Jeder die für ihn ideale Trainingssequenz, sodass Sie immer einen neuen Reiz setzen können und damit eine Leistungssteigerung erreichen. Außerdem ermöglichen die Widerstandsstäbe eine nahezu unbeschränkte Anzahl an Übungsvariationen.

Wir ergänzen unser Training mit einzelnen Übungen am CoreStix. Spaß und Erfolg sind garantiert.

TIPP DES MONATS DIE JOHANNISBEERE

Johannibeeren enthalten sehr viel Vitamin C (vier Mal mehr als Zitronen), Zitronensäure, Kalium, Pektine und Gerbstoffe. Daher zählen Johannibeeren zu den gesündesten Beeren, denn ohne Vitamin C kann der Körper kein Noradrenalin produzieren. Dieser Botenstoff hilft, das Fett aus den Fettzellen herauszulösen, damit der Organismus leichter darauf zugreifen kann. Vitamin C steuert außerdem die Produktion von L-Carnitin, das für die Fettverbrennung in den Muskeln benötigt wird. Auch die Kalorienkiller-Mineralstoffe Magnesium sowie Kalium und Eisen lassen das Fett schmelzen. Die unverdaulichen Pflanzenfasern sorgen nicht nur für eine schnelle, lang anhaltende Sättigung und helfen so, das Gewicht zu regulieren. Sie senken auch den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und

fördern die Verdauung, sind entzündungshemmend, wundheilend, durchblutungsfördernd, antibakteriell, blutdruckregulierend und blutzuckerregulierend. Die schwarzen Beeren enthalten zudem den zehnfachen Gehalt an Anthocyanen (sekundäre Pflanzenstoffe): Die schwarzen Farbpigmente haben viele gesunde Wirkungen – unter anderem wehren sie zellschädigende Sauerstoffradikale ab, senken vermutlich das Risiko für bestimmte Krebsarten, sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärken das Immunsystem. Auch bei diesen Stoffen liegen die Schwarzen vorn: Sie enthalten etwa zehnmal so viel Anthocyanine wie die rote Sorte.

