

eFITiv Speyer

Austraße 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

Mai 2018



eFITiv
FRAUENFITNESS



UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

zur Verfügung steht. 90% des Vitamin D Bedarfs sollten auf diese Weise gebildet werden. Nur etwa 5-10% werden über die Nahrung aufgenommen, vorausgesetzt, man isst regelmäßig fetten Fisch, Butter, Milch und Käse.

Will man den Bedarf über die Nahrung decken müssten mindestens 22 Liter Milch am Tag getrunken werden, oder es müsste 3-5 mal pro Woche mehr als 1 Kilogramm fettreicher Fisch wie Lachs oder Makrele gegessen werden.

MOTIVATIONSSPRUCH

>> Wenn dir jemand sagt:
„Das geht nicht!“ Denke immer
daran: Das sind seine Grenzen,
nicht deine!<<

Gründe für einen Vitamin D Mangel:

- zu wenig Sonne bzw. Sonnenbäder in den Wintermonaten – es sollte 3 Mal wöchentlich für 15-20 Minuten ein Sonnenbad genommen werden, um einen normalen Vitamin D Spiegel aufzubauen – hierbei ist es wichtig, dass ein Großteil der Haut der Sonne ausgesetzt ist.
- Übertriebene Verwendung von Sonnenschutzmitteln – schon ein Sonnenschutzfaktor von 8 blockiert die Entstehung von Vitamin D bis zu 95%
- unzureichende Aufnahme über die Nahrung – es gibt nur wenige Lebensmittel in denen Vitamin D vorkommt und davon werden nur geringe oder gar keine Mengen verzehrt

Anfangssymptome eines Vitamin D Mangels sind Müdigkeit, Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Heißhunger auf Süßes oder Muskelschwäche.

Die Einnahme von Vitamin D3 Nahrungser-

Besuchen Sie uns auf unserer brandneuen Website! www.efitiv.de

Vitamin D – der Schlüssel für unsere Gesundheit. Wozu wird es gebraucht?

Vitamin D ist der Schlüssel für unsere Gesundheit. Es ist nicht nur für unsere Knochen und Zähne wichtig, sondern auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-erkrankungen, Krebs und vielen anderen Erkrankungen, wie Rücken- und Knochenschmerzen, Bluthochdruck oder Diabetes-Typ-1.

Welche Funktion hat Vitamin D?

- schützt vor Erkältungen – ein niedriger Vitamin D Spiegel erhöht das Risiko für Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege um 40%
- aktiviert das Gehirn – mit einem hohen Spiegel an Vitamin D können wir uns besser konzentrieren, sind aufmerksamer und zeigen eine bessere Verarbeitungsgeschwindigkeit
- sorgt für kräftigere Muskeln – Vitamin D Mangel führt zu einer reduzierten Muskelfunktion und Muskelschwäche

Vitamin D Mangel – warum?

Vitamin D entsteht, indem durch Sonneneinstrahlung in der Haut eine inaktive Vorstufe aktiviert wird und erst danach dem Körper

gänzung empfiehlt sich, wenn der Bedarf an Vitamin D nicht gedeckt werden kann.

AKTIONEN: BAUCH-WEG-WOCHEN

Aufwand in die Tat umgesetzt werden kann. Sie lernen, durch welche Übungen Körperfett reduziert wird und wie der Körper langfristig gekräftigt und gestrafft wird. Am Ende der 4 Wochen wird der messbare Erfolg für jede Teilnehmerin dokumentiert. Ihr nehmt automatisch an der Aktion teil!



NEUHEITEN!

Jetzt neu bei uns im Club. Die Power Plate Pro 6. Interessantes dazu, findet ihr auf unserer Webseite.



Öffnungszeiten in Speyer:

Maifeiertag:	01.05.18 09:00 - 12:00
Christi Himmelfahrt:	10.05.18 09:00 - 12:00
Pfingstsonntag:	20.05.18 geschlossen
Pfingstmontag:	21.05.18 09:00 - 12:00
Fronleichnam:	31.05.18 09:00 - 12:00

TIPP DES MONATS Spinat

Spinat besteht zu 91 Prozent aus Wasser und ist deshalb sehr kalorienarm. Es enthält Carotinoide, welche der Körper in Vitamin A umwandeln kann. Vitamin A unterstützt die Immunfunktion und sorgt für eine gesunde Haut. Durch Umwelteinflüsse und Prozesse im Körper kommt es zu oxidativen Stress und die Vitamine A und C wirken dem entgegen. Außerdem trägt Spinat zu einem gesunden



Herz-Kreislaufsystem bei. Das enthaltene Magnesium reguliert den Blutdruck. Bereits eine Portion Spinatsalat senkt zu hohem Blutdruck innerhalb von ein paar Stunden. Folate im Spinat wandeln für den Kreislauf gefährliche Stoffe in harmlose Verbindungen um. Zudem hat Spinat einen hohen Eisenanteil, welcher wichtig für die Bildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin ist, welcher Sauerstoff zu den Zellen transportiert.

Spinatgratin mit Lachs

Zutaten:

1 Pck. Schafskäse (Feta),
2 Lachsfilets,
500g Blattspinat,
4 Tomaten
Für die Soße zum Übergießen der Zutaten:

1 Knoblauchzehe,
1 Zwiebel, Salz und Pfeffer,
Gemüsebrühe (instant),
100g Frischkäse (fettarm),
100 ml Milch (fettarm)

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. Koch-/Backzeit: ca. 25 Min.
Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und andünsten. Zusammen mit der Hälfte des Schafskäses, dem Frischkäse, der Milch sowie dem Knoblauch in den Mixer und gut zerkleinern. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken. Die gedünsteten Zwiebeln anschließend unterheben. Die Tomaten und den Lachs klein schneiden.