

### 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

## Juni 2018





## UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

### DIE POWER PLATE

Die Power Plate® Technologie wurde ursprünglich für Astronauten im Weltall entwickelt. Um dem Muskel- und Knochen-schwund aufgrund der Schwerelosigkeit im Weltraum entgegenzuwirken, wird es seit den 70ern eingesetzt. Ausgestattet mit zwei Hochleistungsmotoren werden mechanische, angenehme, multidimensionale Schwingungen erzeugt. Bis zu 2.400 Muskelkontraktionen werden dadurch im Muskel ausgelöst und nahezu 97% Ihrer Muskelfasern werden trainiert, ohne dass Sie sich dafür bewegen müssen. Das sind im Vergleich zu einem normalen, anstrengenden Work-Out mehr als doppelt so viele.

**BEAUTY:** Straffe Oberarme, glatte Haut und einen natürlich ästhetischen Körper, wer will das nicht? Durch die Power Plate wird die Durchblutung gefördert, was zu einer positiven Veränderung Ihres Hautbildes führen kann. Zur gleichen Zeit wird durch den Muskelkraftaufbau der eigene Grundumsatz erhöht, somit werden mehr Kalorien verbrannt. Mit wenig Zeitaufwand kann mit Hilfe der

Power Plate im Bereich von Bauch-Beine-Po und Anti-Cellulite ein überzeugendes Beauty-ergebnis erzielt werden.

**MEDICAL:** Jede Altersgruppe hat unterschiedliche Bedürfnisse und die Gesundheit ist keinesfalls eine Frage des Alters. Die Power Plate Forschung beschäftigt sich seit Jahren genau damit und entwickelt sowohl gelenkschonende, medizinzertifizierte Geräte als auch spezielle Übungen zur Mobilisierung,

### MOTIVATIONSSPRUCH

>> *Der Wille zu gewinnen ist wichtig. Der Wille zu trainieren ist entscheidend.* <<

Lockerung und Kräftigung. Es können viele Verletzungen oder Krankheiten, wie Multiple Sklerose oder Parkinson mit Hilfe der Powerplate in der Nachsorge therapiert werden. Wir möchten Ihnen dabei helfen sich in jedem Alter fit, jung und vital zu fühlen.

**SPORTS:** Auch Hochleistungssportler nutzen die Power Plate, aufgrund der effektiven Schwingungen. Das Gerät ist ein unverzichtbarer Bestandteil Ihres Trainings geworden. Neben Muskelkräftigung sind Entspannungs- und Flexibilitätsübungen sowie Faszien-Sessions sehr beliebt. Unser Power Plate bietet sogar vibrierende Seilzüge, womit Sie noch besser Ihre Ziele erreichen können.

### POWER PLATE TRAINING

Wir bieten ab sofort ein exklusives und individuelles Personaltraining außerhalb der Öffnungszeiten nach Terminvereinbarung an! Wir freuen uns darauf!

### PREISE:

Einzelstunde (Dauer 30 min) : 59,00 €  
5-er Karte: 250,00€

Besuchen Sie uns auf unserer brandneuen Website! [www.efitiv.de](http://www.efitiv.de)

### TRINKEN!

Wasser ist unser Lebenselixier. Der Körper eines Erwachsenen besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser und benötigt dieses um lebenswichtige Funktionen auszuführen. Es transportiert über das Blut Sauerstoff und Nährstoffe in unsere Zellen und führt im Gegenzug die Stoffwechselabfallprodukte über den Urin hinaus. Beim Abnehmen ist Trinken wichtig, um die Abfallprodukte bei der Fettverbrennung aus dem Körper zu transportieren. Führen wir unserem Körper zu wenig Flüssigkeit zu, wird der Fettabbau blockiert und die Waage steht still. Doch zu wenig Trinken führt auch zu weiteren Problemen bei Übergewichtigen. Oft verwechseln wir Durst mit Hunger. Ja, teilweise interpretiert unser Körper das Verlangen nach Flüssigkeit als echte Heißhungerattacke, vor allem auf Süßes. Anstatt dann unnötige Kalorien zu sich zu nehmen, sollte man lieber erst mal ein Glas Wasser trinken. Hilfreich ist es, dass viel Trinken den Appetit auf natürliche Weise zügeln kann und so eine reduzierte Kalorienaufnahme erleichtert. Muskeln bestehen zu 75 Prozent aus Wasser und benötigen eine kontinuierliche Zufuhr, um sich bewegen und

kontrahieren zu können. Das Wasser transportiert zudem die notwendigen Nährstoffe zu den Muskelzellen – eine Grundvoraussetzung für Muskelwachstum. Wer Muskeln aufbauen will erhöht in der Regel seine Eiweißzufuhr. Auch aus diesem Grund ist es ratsam, viel zu trinken. Eine hohe Proteinaufnahme muss immer mit einer hohen Wasseraufnahme einhergehen, um das Risiko von Ablagerungen in den Nieren auszuschließen. Drei bis vier Liter pro Tag sollte daher jeder trinken, der gesund und erfolgreich Muskeln aufbauen möchte.

### Tipp:

GRANDER®-Wasserbelebung Infos über die Wasserbelebung findet ihr unter: [www.grander.com](http://www.grander.com)

### MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER AKTION:

Wir belohnen deine Weiterempfehlung mit 50,-€ bar auf die Hand. Für jede von dir empfohlene Interessentin, die bei uns eine 12 bzw. 24 Monatsmitgliedschaft abschließt erhältst du 50,00€ Urlaubsgeld – natürlich in Bar!

### TIPP DES MONATS

#### Honigmelone

Die Honigmelone ist leicht an ihrer gelben Farbe zu erkennen und eignet sich perfekt für einen erfrischenden Snack.

Der hohe Wassergehalt von etwa 85 bis 90 Prozent sorgt für einen saftigen Geschmack. Wegen ihres hohen Wassergehalts haben Honigmelonen kaum Kalorien, 100 Gramm

enthalten nur etwa 50 kcal. Sie haben ein fruchtiges Aroma und einen süßlichen Geschmack. Obwohl ihr Frucht-



zuckergehalt bis zu zehn Prozent betragen kann, sind Honigmelonen gesund, denn sie besitzen viele Vitamine und Mineralstoffe. Neben Vitamin B1, B2 und C enthält sie vor allem Provitamin A, welches im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und beim Zellwachstum sowie beim Sehvorgang eine wichtige Rolle spielt. 150 Gramm der Honigmelone decken den Tagesbedarf an Vitamin A bereits vollständig ab. Neben Vitaminen enthält sie wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen und Natrium.

Die Honigmelone ist leicht zu verarbeiten und eignet sich für Kombinationen mit Käse oder Schinken. Man kann sie auch für Salate, Shakes oder andere leckere Gerichte verwenden.

