

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

Juli 2018



eFITiv
FRAUENFITNESS



UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

gewicht zu bringen. Dazu empfiehlt sich eine Ernährung aus frischen und basischen Lebensmitteln, wie zum Beispiel Bananen, Aprikosen, Kartoffeln, Spinat, Möhren, Kohlrabi oder Rucola. Auf Fleisch, Käse, Weißmehl und Süßigkeiten wird verzichtet. Durch den Verzicht auf solche säurebildenden Lebensmittel stabilisiert sich der Säure-Basen-Haushalt im Körper wieder, wodurch eine Entgiftung stattfindet.

DETOX: KÖRPER ENTGIFTEN UND ENERGIE GEWINNEN

Was ist Detox? Übersetzt bedeutet es Entgiften. Dabei soll der Körper von den Folgen ungesunder Ernährung, stressbedingter Hormonvergiftung und Umweltschadstoffen gereinigt werden. Jeder Mensch sammelt Giftstoffe an, zum Beispiel durch ungesunde Ernährung, Alkohol, Rauchen, verschmutzte Luft oder Stress. Normalerweise reinigt sich der menschliche Körper selbst und scheidet unerwünschte Stoffe über die Ausscheidungsorgane Leber, Nieren, Darm und Haut wieder aus. Doch es kann sein, dass unsere Ausscheidungsorgane überfordert sind, deshalb die Giftstoffe nicht mehr ausreichend abtransportiert werden können und der Körper somit anfälliger für Krankheiten wird. Wir fühlen uns schlapp und ausgelaugt. Eine Detox-Kur kurbelt den Stoffwechsel an, klärt das Hautbild, stärkt das Immunsystem und gibt neue Energie. Vor allem zwei Arten des Detoxing sind bei uns bekannt. Zum einen das Basenfasten und zum anderen die Detoxkur mit Säften und Smoothies.

Basenfasten wie funktioniert?

Der Körper wird entsäuert und über den Darm von Giftstoffen befreit, um den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleich-

MOTIVATIONSSPRUCH
 >> *Dein Körper kann alles schaffen. Es ist dein Geist, den du überzeugen musst!* <<

Detoxkur mit Säften und Smoothies

Bei der Detoxkur verzichtest du komplett auf feste Nahrungsmittel und nimmst stattdessen Wasser und Säfte aus Obst und Gemüse zu dir. Aufgrund der dickflüssigen Konsistenz sind Smoothies sättigend und halten lange satt – hungern musst du beim Detoxen also nicht. Länger als drei Tage sollten wir uns nicht ausschließlich von Säften oder Smoothies ernähren.

Wie läuft das Detoxen ab?

Am ersten Tag leert man den Darm mit Bittersalz oder einer Darmspülung. Mit möglichst naturbelassenen, reifen Lebensmitteln voller Nährstoffen wird dann der Detox-Prozess im Körper in Gang gesetzt. Beim Basenfasten dauert eine Kur in der Regel ein bis zwei Wochen lang. Eine Kur mit Säften und Smoothies sollte man nicht länger als drei Tage durchziehen. Nach der Kur gibt es wie beim Fasten Aufbauetage, bis wieder normal gegessen wird. Sportler sollten dabei genügend Nährstoffe zu sich nehmen und auch Suppen, Smoothies plus leichte basische Gerichte mit Gemüse, Nüssen, Getreide und Hülsenfrüchten einbauen.

Wer seinen Körper also entgiften möchte kann gerne auf die Detoxkur zurückgreifen. Zu oft sollte dies jedoch nicht durchgeführt werden, da es sonst zu einem Nährstoffmangel kommen kann.

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 €.

TIPP DES MONATS GESUNDE NUDELALTERNATIVEN

Nudeln aus Hülsenfrüchten, wie zum Beispiel Linsen, Kichererbsen oder Bohnen sind im Vergleich zu herkömmlichen Nudeln viel gesünder. Sie haben einen höheren Eiweißgehalt, als herkömmliche Nudeln. Außerdem liefern sie viel pflanzliches Protein, welches für das Muskelwachstum benötigt wird. Zunächst müssen die Proteine vom Darm gespalten werden, um dann vom Körper weiterverarbeitet werden zu können. Da der Körper eine Weile damit beschäftigt ist, hält das Sättigungsgefühl länger an. Bei Nudeln aus Hülsenfrüchten liegen zudem Kohlenhydrate in komplexer Struktur vor, welche langsamer zerlegt werden. Dadurch gelangen diese komplexen Kohlenhydrate erst nach und nach in die Blutbahn, wodurch der Blutzucker- und Insulinspiegel konstant bleibt (wichtig für den Fettstoffwechsel) und die Energieversorgung über einen längeren Zeitraum gesichert ist. Ein weiterer Vorteil der Nudelalternative ist der hohe Ballaststoffanteil, der sich positiv auf die Darmflora auswirkt und die Sättigung zusätzlich verbessert, zudem



MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER AKTION:

Wir belohnen deine Weiterempfehlung mit 50,00 € 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!

liefern Linsen, Kichererbsen und Bohnen viele gesunde Nährstoffe. Sie sind reich an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Kalzium oder Zink, enthalten sekundäre Pflanzenstoffe und versorgen den Körper mit B-Vitaminen sowie Vitamin A und C. (zu kaufen bei DM, Denn's.)

Kichererbsennudeln-Thunfisch-Salat

Zutaten:

- Etwa 50-70 g ungekochte Kichererbsennudeln
- Eine halbe Dose „Thunfisch in Sonnenblumenöl“
- Eine großzügige Hand Minitomaten
- Eine Hand Erbsen
- Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum, Senf – am besten zuckerfreier Senf
- Eine viertel Zwiebel

Zubereitung:

Zuerst die Nudeln bissfest kochen. Wenn die Nudeln bissfest sind und du sie abgegossen hast, kannst du sie ein wenig abkühlen lassen und dich solange um die Salatsoße kümmern. 1 EL Olivenöl mit einem Schuss Essig, etwas Salz und Pfeffer, klein geschnittenem Basilikum und einem TL Senf verrühren. Bei Bedarf mit etwas Wasser mischen. Die Tomaten waschen und vierteln. Thunfisch, Nudeln, Erbsen und Tomaten vermischen, dann die Salatsoße darüber gießen und mit Zwiebelringen dekorieren. Fertig.