

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 2018





UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

Mineralstoffe. Dadurch sind wir viel anfälliger für Krankheiten und müssen sie länger auskurieren. Kopfschmerzen, Aufmerksamkeitschwäche, Müdigkeit, Schläffheit und Schwindelgefühle machen sich bemerkbar, da der Körper den Gesamtverbrauch reduziert (d.h. der Stoffwechsel wird wesentlich langsamer).

Der richtige und bessere Weg, um Gewicht zu verlieren und zu halten.

Der richtige Weg dauert länger, ist aber effektiver und gesünder. Anstelle einer radikalen Diät, sollte man sich besser langfristig gesund ernähren, sich bewusst machen, was man dem Körper zuführt, um so durch die gesunde Ernährung Gewicht abzunehmen. Hierbei ist auf die richtige Menge an Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett zu achten. Es ist zu empfehlen jeden Tag 1-1,5g Eiweiß pro Körpergewicht aufzunehmen. Bis zu 50% der Energiezufuhr am Tag sollten durch Kohlenhydrate gedeckt sein, dies entspricht etwa 240g pro Tag. Fett sollten etwa 60g pro Tag aufgenommen werden. Täglich sollten 3 Mahlzeiten eingenommen werden. Die

MOTIVATIONSSPRUCH

>> Reichtum ist viel, Zufriedenheit ist mehr, Gesundheit ist alles! <<

Umstellung der Ernährung ist natürlich ein wichtiger Bestandteil. Aber alles ohne Mangelerscheinungen und Risiken. Dazu sollte man immer Sport treiben, denn nur so werden ordentlich Kalorien verbrannt und Muskeln aufgebaut, die wiederum dem Energieverbrauch dienen.

Auf diese Weise fühlen wir uns Stück für Stück besser, tun unserem Körper etwas Gutes und vermeiden den unliebsamen Jojo-Effekt.

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

DIÄTWAHNSINN

Viele Menschen leiden unter ihrem Übergewicht und wollen durch die verschiedensten Diäten versuchen ihr Gewicht zu reduzieren, was oft auch relativ leicht gelingt. Schwieriger ist es dann das Gewicht zu halten. Besonders bei einseitiger Diät oder Crash-Diäten (Bsp.: Low-carb, Metabolic...) besteht die Gefahr, dass nach einer großen Gewichtsabnahme eine umso größere Zunahme erfolgt – der gefürchtete Jojo-Effekt.

Risiken von Crash-Diäten:

Crash-Diäten bedeuten so viel wie „Radikal-Kur“, bei denen der Körper bewusst mangelernährt wird. Erst nach einigen Tagen schafft es der Körper das Hungergefühl zu unterdrücken und greift auf die Fettreserven zu. Der eigentliche Gewichtsverlust kommt aber aus der Entwässerung und durch den Abbau von Muskeln. Dies kann fatale Folgen für unsere Organe haben. Besonders Muskeln wie der Herzmuskel leiden darunter, wodurch unter Umständen der Herzschlag gestört werden kann. Auch die Funktion der Lunge nimmt ab, was zu Kurzatmigkeit und schneller Ermüdung führt. Das Immunsystem wird durch die Mangelerscheinungen extrem geschwächt. Unserem Körper fehlen Eiweiße, Kalium, Natrium, Vitamine und weitere

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 MIRABELLEN

Mirabellen enthalten viel Kalium. Dieser Mineralstoff schützt die gesunde Funktion des Herzens und unterstützt das Nervensystem. Zusätzlich aktiviert der Mineralstoff Enzyme die zum Aufbau von körpereigenen Proteinen beitragen. Sie werden bei Wundheilung und zum Muskelaufbau benötigt. Besonders im Alter gewinnt Kalium damit an Bedeutung. Zu dem enthalten sie auch eine große Menge an Magnesium. Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium hilft Muskeln und Nerven schneller zu entspannen. Nach großer körperlicher Anstrengung kann es Krämpfe lösen oder vermeiden. Magnesium ist an noch vielen weiteren Körperprozessen beteiligt, wie z.B. der Verbrennung von Fett, Verdauung von Kohlenhydraten, das Erhalten des hormonellen Gleichgewichts und der Verarbeitung von Stress. Weitere wichtige Spurenelemente



der Mirabelle sind Zink, Phosphor und Vitamin C. Zink ist wichtig für das Immunsystem, die gesunde Funktion der Haut. Dazu gehören auch Haare und Nägel. Außerdem haben die Früchte eine positive Wirkung auf die Verdauung. Sie können besonders die Symptome einer Verstopfung lindern. Die in der Mirabelle enthaltenen Pektine und Ballaststoffe regen die Bewegung von Magen und Darm an.

UNSER MITGLIED DES MONATS:

CLAUDIA KNAUPP



Claudias Erfolgsgeschichte gibt es auf unserer Webseite:
www.efitiv.de

Mirabellen können zu dem das gesunde Abnehmen unterstützen. Dies ist zum Einem der anregenden Wirkung auf die Verdauung zu verdanken, zum Anderen dem Fruchtzucker. Die Insulinfreisetzung geschieht langfristig und konstant. Das verhindert Fetteinlagerungen durch einen schnell ansteigenden Insulinspiegel. Da Mirabellen selbst sehr süß schmecken, verhindern sie späteren Heißhunger auf Süßigkeiten. Im Gegenzug eignen sie sich perfekt um den Heißhunger zu bekämpfen.