

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

Januar 2019



eFITiv
FRAUENFITNESS





UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

PROTEINE/ AMINOSÄUREN

Eiweiße, auch Proteine genannt, sind elementare Bausteine allen Lebens und haben viele Schlüsselfunktionen. Sie sind der Stoff, aus dem Körperzellen, Enzyme und Hormone gemacht sind. Nahrungsproteine bestehen chemisch betrachtet aus langen Ketten, den Aminosäuren. Es gibt einige Aminosäuren, die der Körper unbedingt braucht, aber nicht selbst bilden kann. Diese sogenannten essentiellen Aminosäuren sind lebenswichtig und müssen mit dem Eiweiß aus der Nahrung aufgenommen werden.

Jeder Mensch benötigt Eiweiß, auch wenn er keinen Sport betreibt. Proteine sind sehr wichtig für eine Vielzahl unserer Stoffwechselläufe, für unseren Muskelaufbau, Gelenke, Sehnen, Bänder und viele weitere körpereigene Strukturen. Demnach sind Eiweiße Bestandteile fast aller Organe und regulieren als Enzyme den Stoffwechsel. Aus diesem Grund sollten nicht nur Kraft- und Ausdauersportler auf eine ausreichende Aminosäurezufuhr Wert legen, sondern auch jeder, der keinen Sport betreibt. Unser Organismus unterliegt nämlich einem ständigen Ab-, Auf- und Umbauprozess und dafür werden Aminosäuren benötigt.

Proteinmangel

Insbesondere bei Frauen und älteren Menschen kann es durch die heutigen Lebensumstände wie Stress, unausgewogene Ernährung und chronische Erkrankungen zu einem Mangel an Aminosäuren kommen. Dies kann auf Dauer negative Folgen für die Gesundheit mit sich bringen, wie zum Beispiel starke Müdigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit, Gelenkprobleme oder Muskelabbau.

MOTIVATIONSSPRUCH

>> *Keiner ist wie du und
das ist deine Stärke!*<<

Wie viel Protein benötige ich?

Eiweißmangel führt besonders während des Wachstums zu körperlicher, im Extremfall sogar zu geistiger Unterentwicklung. In den Industrieländern ist diese Gefahr aber nicht gegeben. Die empfohlene Proteinzufuhr pro Tag liegt bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Die Menge an Eiweiß kann von Person zu Person schwanken. Wenn du Muskulatur aufbauen möchtest sind es 1,5g/Körpergewicht pro Tag. Dabei sind Proteine bevorzugt in tierischen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, Ei und Milchprodukten aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln, wie Hülsenfrüchten enthalten. Die Biologische Wertigkeit, eine Art Qualität des Eiweißes ergibt sich u. a. aus der Menge und Art der Eiweißbausteine im Lebensmittel, den Aminosäuren. Grundsätzlich gilt, dass tierische Eiweißquellen hochwertiger sind als pflanzliche, da sie mehr lebensnotwendige Aminosäuren enthalten. Die höchste Eiweißqualität eines einzelnen Lebensmittels besitzt das Hühnerei, vor Fleisch und Fisch. Die Eiweißqualität des pflanzlichen Sojaeiweißes liegt im Bereich von Milch und Käse.

DONNERSTAG IST „WOHLFÜHLTAG“:

Neu!

Ab sofort immer donnerstags:

Unsere eFITiv „Fühl dich wohl“ Challenge! Lasst euch durch wechselnde Trainingsschwerpunkte überraschen.

GROSSE VERLOSUNG:



Du möchtest eine nagelneue Küchenmaschine von KitchenAid im Wert von 599,-€ gewinnen? Verschenke dazu unsere Fitnessgutscheine an deine Freundin, Bekannte oder Verwandte

und lade sie zu einer Woche gratis Training ein. Jeder eingelöste Gutschein nimmt an der Verlosung teil.

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG PRÄVENTIONSKURS NACH §20 SGB V:

Ab Januar startet wieder unser Präventionskurs nach § 20 SGB V. Die Teilnahmegebühr für 8 Trainingseinheiten beträgt 100€ und wird von den Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst. Weitere Informationen zu unserem Präventionskurs findet ihr auch unter www.efitiv.de.

SONDERÖFFNUNGSZEITEN IM JANUAR:

Neujahr: geschlossen

REZEPT:

LOW CARB PROTEIN BANANEN-KÄSEKUCHEN

Zutaten:

- 5 Eier
- 30g Proteinpulver Vanille
- 17g Backpulver
- 10g Butter
- 1 Banane
- 500g Magerquark

ZUBEREITUNG:

Als erstes die Eier trennen und Eiweiß steif schlagen, dann Backpulver mit Proteinpulver vermengen. Als nächstes die Banane in einer Schüssel zerquetschen und mit Quark, Eigelb und der zuvor geschmolzenen Butter vermengen. Danach das Protein-Backpulver-Gemisch unter die Masse rühren, dann vorsichtig das steife Eiweiß unterheben. Alles in eine gefettete Springform geben und für ca. 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen. Abkühlen lassen und genießen.

EIWEIßSHAKE VON MYLINE:

Mit der myline Eiweißmischung kann man schnelle und leichte Leckereien zaubern.

2 Portionen myline-Eiweiß sind pro Tag zu empfehlen. Die Shakes können nach dem Training oder als Zwischenmahlzeit tagsüber getrunken werden. Das Produkt ist dabei kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

NÄHRWERTE:

In einem Eiweiß-Shake sind 25g Eiweißpulver enthalten, dieses kann mit Wasser oder fettarmer Milch gemischt werden (ca. 300-400ml). Ein Eiweißshake beinhaltet somit 20g Eiweiß, weniger als 1g Kohlenhydrate und etwa 1g Fett.

Kommt gerne auf uns zu und wir zeigen euch unsere Auswahl an myline-Eiweißshakes.

