

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

März 2019





UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

zeigen, selbst bei Krebsleiden helfen, denn beim Fasten werden Alters- und Krebsgene in der Erbsubstanz ruhig gestellt.

Ist Fasten auch im Arbeitsalltag möglich?

Ja, denn nicht nur lange intensive Fastenkuren wirken. Auch kurze Phasen ohne Essen tun ihr Gutes. So genügt es oft schon, ab und zu mal einen Fastentag einzulegen, etwa einmal pro Woche. Oder manchmal nur ein paar Stunden am Tag nicht zu essen – 16 Stunden Nahrungsverzicht klingt zwar viel, doch beim gelegentlichen Verzicht auf Abendessen oder Frühstück bekommt man diese Zeitspanne mühelos zusammen. Wichtig ist deshalb nicht die Kalorien auf dem Teller zu zählen, sondern die Stunden ohne Nahrung.

Was unterscheidet Fasten eigentlich von einer Diät?

Beim Fasten geht es nicht ausschließlich um eine Gewichtsabnahme, wie dies bei Diäten der Fall ist, sondern in erster Linie um Entgiftung, Ausscheidung und Regeneration. Der physiologische Unterschied zwischen Nahrungsverzicht und Diät ist groß: Beim Fasten stellt der Körper schnell auf die Fettverbrennung um. Dabei werden im Endeffekt nicht mehr Zucker, sondern sogenannte Ketone als Energiequelle genutzt. Dieser besondere „Fasten-Stoffwechsel“ hat positive Effekte bis hin zur Neurogenese, der Neubildung von Gehirnzellen. Diäten beinhalten dagegen oft die Gefahr der Mangelernährung, weil man nicht auf seinen Körper hören darf, da eine Diät häufig bestimmte Nahrungsmittel verbietet. Beim Fasten darf man essen was man will, außer man fastet gerade.

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG PRÄVENTIONSKURS NACH §20 SGB V:

Seit Januar findet unser Präventionskurs nach § 20 SGB V wieder statt. Die Teilnahmege-

bühr 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.

NEU: CABLE STATION (SEILZUGSTATION)

Die Cabel Station ermöglicht ein individuelles und effektives Ganzkörpertraining! Dank des benutzerfreundlichen Designs und der innovativen Biomechanik können Sie mit unserer Kabelzugstation von Technogym, ein explosives Training ausführen, das darauf ausgerichtet ist, Stärke zu maximieren, Kraft aufzubauen und Geschwindigkeit zu verbessern.



DONNERSTAG IST „WOHLFÜHLTAG“: Neu!

Ab sofort immer donnerstags: Unsere eFITiv „Fühl dich wohl!“ Challenge! Lasst euch durch wechselnde Trainingsschwerpunkte überraschen.

FASTENAKTION:

Du willst dieses Jahr auch bei unserer Fastenaktion teilnehmen? Ab Aschermittwoch ist es wieder soweit. Wir möchten auf Genussmittel, wie Süßes und Alkohol, verzichten. Wenn du auch daran teilnehmen willst, trage dich mit deinem Startgewicht in unserer Liste an der Theke ein.

SONDERÖFFNUNGSZEITEN IM MÄRZ:

Faschingsdienstag (05.03.):

Speyer: 8:00-13:00 Uhr

Römerberg: 8:00-12:00 Uhr

VERZICHTEN HEILT: WARUM FASTEN SO GESUND IST

Ab Aschermittwoch, dem 6. März, bis Gründonnerstag, dem 18. April, startet die Fastenzeit wieder. Viele nutzen diese Zeit, um ihrem Körper etwas Gutes zu tun, denn Fasten ist viel mehr als nicht essen.

Wie kann Fasten zu unserer Gesundheit beitragen?

Freiwillig auf Nahrung zu verzichten wirkt nicht nur verjüngend und regenerierend. Fasten hat auch eine wichtige medizini-

MOTIVATIONSSPRUCH

>>Ernähre dich richtig, setze dir Ziele, trainiere hart, bleib fokussiert. Gib nicht auf!<<

sche Bedeutung, denn Fasten wirkt wie ein heilsamer Schock auf den Körper. Dabei werden wichtige biochemische Reaktionen ausgelöst. So werden etwa spezielle Reinigungsmechanismen angeregt: sozusagen die Müllabfuhr und das Recyclingsystem der Zellen. Fasten hemmt nachweislich Entzündungen und senkt hohen Blutdruck. Es kann sogar, wie neueste Forschungen

TIPP DES MONATS: GRÜNER TEE

Grüner Tee ist ein anregendes Heißgetränk. Zudem wird ihm eine gesundheitsfördernde Wirkung zugesagt. Dabei soll er Osteoporose vorbeugen und das Krebsrisiko vermindern.

Zubereitung von grünem Tee

Grüner Tee sollte stets frisch sein und in einer verschlossenen luftdichten Packung gekauft werden. Denn der Sauerstoff an der Luft lässt den Tee schneller altern und damit verliert er an Aroma. Am besten lagert man ihn in Glasbehältern und nicht neben Kaffee oder Gewürzen. Der Tee sollte nicht mit kochendem Wasser überbrüht werden, da sich sonst Gerbstoffe lösen und Vitamine zerstört werden. Ideal sind 70-80° C Wassertemperatur.

Wirkung von grünem Tee

Die Gerbstoffe des grünen Tees beruhigen

Magen und Darm, dank seines antibakteriellen Effekts vermindert grüner Tee Karies, zudem reguliert er den Blutdruck. Er enthält viele wichtige Vitamine, wie Vitamin A, B, B12 und C und Mineralien wie Kalium und Kalzium. Außerdem enthält er die so wichtigen Flavonoide. Diese beeinflussen eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper positiv, u.a. die Krebsentstehung, Immunmechanismen und Entzündungsprozesse. Sie wirken antimikrobiell und blutgerinnungshemmend. Flavonoide sind Antioxidantien, sie können somit reaktive Sauerstoffverbindungen im Körper abfangen, welche mitverantwortlich für die Entstehung von Krebs sind. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird somit gesenkt. Außerdem wird das Immunsystem durch grünen Tee gestärkt.

