

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

August 2019





UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

WARUM BRAUCHT DER KÖRPER MIKRONÄHR- STOFFE?

Was versteht man unter Mikronährstoffen? Mikronährstoffe sind Spurenelemente, wie Vitamine und Mineralstoffe. Zu den Mineralstoffen zählen beispielsweise Fluorid, Selen, Eisen, Iod, Kupfer oder Zink und zu den Vitaminen die Vitamine C, D, E, A und K. Anders als bei den Makronährstoffen, also Kohlenhydraten, Protein und Fett, braucht der Körper diese nur in kleinen Mengen. Trotzdem sind sie essentiell für den Körper, denn Mängel können zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Da unser Körper diese Nährstoffe nicht bilden kann, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Deshalb ist es wichtig auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

MOTIVATIONSSPRUCH

**>> Kleine Schritte sind besser
als keine Schritte! <<**

Viele Menschen weisen jedoch einen Mangel an Mikronährstoffen auf. Dieser Nährstoffmangel führt zu Konsequenzen bei vielen Körperfunktionen, sowie der Gesundheit der Haut, dem Immunsystem und der Fähigkeit sich zu konzentrieren. Die ersten Anzeichen eines Mangels zeigen

sich durch eine erhöhte Reizbarkeit, Müdigkeit, Antriebsschwäche, Kopfschmerzen oder Schwindel.

Die wichtigsten Mikronährstoffe und ihre Wirkung für den Sportler

- Vitamin C und E: Diese Vitamine gewährleisten eine gute Zellfunktion und schützen das Immunsystem. Vitamin C ist vor allem in Obst und Gemüse vorhanden. Vitamin E in kaltgepressten Ölen, Getreide und Nüssen.

- Vitamin B: Sie spielen im Energiestoffwechsel eine entscheidende Rolle. Deshalb sind sie sehr wichtig für Ausdauersportler. B-Vitamine stecken vermehrt in Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Eiern, Hühner- und Schweinefleisch.

- Eisen: Eisen ist als Bestandteil von Hämoglobin und Myoglobin wichtig für den Sauerstofftransport. Zudem ist es an einer Vielzahl von Reaktionen zur Energiegewinnung in der Muskelzelle beteiligt. Über rotes Fleisch, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide wird Eisen aufgenommen. Gleichzeitig unterstützt die Aufnahme von Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln die Eisenaufnahme.

- Magnesium: Die Aktivität von über 300 Enzymen wird durch diesen Mineralstoff reguliert. Er steuert Nerven- und Muskelzellen und ist so bedeutend für Herz und Kreislauf. Durch Vollkorngetreide, Nüsse, Bananen, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Trockenobst kann Magnesium aufgenommen werden.

- Kalzium: Wichtig für die Muskelkontraktion. Krämpfe sind ein Hinweis auf Kalziummangel. Neben Milch und Milchprodukten ist Kalzium in Grünkohl, Haselnüssen und Mandeln zu finden.

- Natrium und Kalium: Beide regulieren den Wasserhaushalt im Körper. Kalium kommt vor allem in Obst und Gemüse vor, Natrium in salzreichen Lebensmitteln.

MACHT MIT BEI UNSERER KILOS WEG FÜR DEN GUTEN ZWECK AKTION:

So funktioniert:

1. Ihr meldet euch für unser 4-Wochen-Programm an.
2. Teilnahmegebühr: mind. 1€, gerne kann auch mehr gespendet werden
3. Körpergewicht wird erfasst
4. Mindestens 8 Trainingseinheiten sollten absolviert werden

TIPP DES MONATS: ZUCCHINI

Die Zucchini gehören zur Familie der Kürbisgewächse und sind eine fleischige Beerenfrucht. Der Begriff Zucchini kommt aus dem Italienischen und bedeutet übersetzt „kleine Kürbisse“. Sie zählen zu den Fruchtgemüsen. Zucchini sind meist dunkel- bis hellgrün, teils gestreift oder auch hell gesprenkelt. Die Früchte können eine Größe von 40cm erreichen.

Besonders wertvoll macht die Zucchini ihr Gehalt an Kalzium, Magnesium, Eisen und den Vitaminen A, B und C. Mit 19 kcal/100g haben Zucchini sehr wenige Kalorien und sind somit ein leichter, aber vitamin- und mineralstoffreicher Bestandteil der Gemüseküche. Durch ihren neutralen oder leicht nussigen Geschmack sind Zucchini in der Küche sehr vielfältig einsetzbar. Die Bandbreite reicht von pikanten bis hin zu süßen Speisen. Roh werden sie gerne in Salaten oder als Fingerfood mit Dip gegessen. Gekocht, gegart bzw. gebraten können sie sehr gut mit Fleisch und Fisch kombiniert werden.

Zucchini sollten leicht gekühlt gelagert werden. Dazu eignet sich das Gemüse-

5. Das Endgewicht wird ermittelt Für jedes verlorene Kilo Körpergewicht spenden wir zusätzlich 2€ an „Pink Ribbon Deutschland“!

Mit eurem persönlichen Erfolg unterstützt ihr Frauen mit Brustkrebs!

MITGLIEDER WERBEN MIT- GLIEDER AKTION:

Wir belohnen deine Weiterempfehlung mit 50,00 € Urlaubsgeld.

Für jede von dir empfohlene Interessentin, die bei uns eine 12 bzw. 24 Monatsmitgliedschaft abschließt erhältst du 50,00€ Urlaubsgeld – natürlich in Bar!

fach mit sieben bis zehn Grad Celsius. Frisch geerntet können Zucchini im Kühlschrank zwei bis drei Wochen gelagert werden. Achtet beim Einkauf auf eine feste und unverletzte Haut.

REZEPT: GEFÜLLTE ZUCCHINI

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 4 mittel- große Zucchini
- 8 Champignons
- 200g Kräuterfrischkäse
- 2 Zehen Knoblauch, gepresst
- 2 kleine Zwiebeln, in Würfeln
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zucchini bis auf einen Rand von ca. 3 mm aushöhlen. Die Champignons, das Innere der Zucchini und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch pressen und alles unter den Frischkäse mischen. Die Masse in die ausgehöhlten Zucchini füllen und in einer Auflaufform in den kalten Ofen schieben. Bei 200 °C rund 25 Minuten backen.

