



UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

SCHLANK- UND MUSKEL- MACHER: EIWEIß

Eiweiß – auch Protein genannt – ist ein echtes Multitalent und liegt voll im Trend, wenn es um die Themen bewusste Ernährung und Abnehmen geht. Doch warum ist das so? Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für unsere Muskeln, Zellen, Enzyme, Hormone und sogar Immunsystem. Seine Sattmacherqualitäten machen Eiweiß zu einem echten Abnehmhelfer. Sogar bei der Verdauung von Eiweiß wird noch extra Energie verbraucht.

Sinnvoll ergänzen, beschleunigen und helfen
Wer gerne Muskeln aufbauen oder straffen möchte, kann durch eine ausreichende Eiweißzufuhr viel für sein Trainingsziel tun und seinen Körper bei der Muskelarbeit sinnvoll unterstützen.

Wie viel Eiweiß wird eigentlich benötigt?
Körperlich inaktive Erwachsene kommen mit 0,8g Eiweiß pro Körpergewicht aus. Für Sportler wird jedoch deutlich mehr empfohlen. Für eine sportliche und straffe Muskulatur sollten täglich 1,5-2,0g Eiweiß pro Körpergewicht zu sich genommen werden. Bsp.: Mit einem Gewicht von 65kg empfiehlt sich eine tägliche Eiweißmenge von 100-130g.

Gut zu wissen
Wenn dein Ziel auf der Gewichtsreduktion liegt, solltest du immer darauf achten, dass du deinen Körper ausreichend mit Eiweiß versorgst. Ansonsten beginnt er Muskelmasse abzubauen. Bekommt er ausreichend Eiweiß, greift der Körper stattdessen auf die körpereigenen Fettreserven zurück.

EIWEISSQUELLEN IM ÜBERBLICK

Eiweißquellen tierischer Herkunft:

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Milchprodukte
- Käse

Eiweißquellen pflanzlicher Herkunft:

- Soja & Sojaprodukte
- Hülsenfrüchte
- Hirse, Quinoa, Bulgur
- Haferflocken
- Nüsse

Die TOP 10 Lebensmittel

(Eiweiß pro 100g)

- Harzer Käse 30g
- Putenbrust 24g
- Thunfisch, in eigenem Saft 24g
- Linsen, getrocknet 23g
- Kochschinken 23g
- Rinderfilet 21g
- Tofu 16g
- Körniger Frischkäse 16g
- Magerquark 13g
- Hühnerei 10g

**>> Wenn du aufgeben willst,
denk daran, warum du
angefangen hast!<<**

Wer weniger Lust und Zeit auf einen Einkauf und Zubereitung hat, kann mit Eiweiß Shakes einfach und gesund Protein-Power für die Muskeln tanken. Im Büro, im Studio, zu Hause und überall!

Eiweiß-Shake – volle Protein Power

- 80% Eiweiß
- Cholesterin-, Purin- und Laktosefrei bzw. -arm
- Wenig Kalorien
- Kaum Fett
- Leicht verdaulich
- Gut verträglich
- Lange Sättigung
- Und das Beste: schnelle und einfache Zubereitung!

GROSSE VERLOSUNG:

Gewinne jetzt! Es erwarten dich tolle hochwertige Preise!

1.Preis: eine Kitchen-Aid Küchenmaschine im Wert von 635,-€ **2.Preis:** Eine eFITiv Sport-Tasche inkl. Handtuch, Trinkflasche u. T-Shirt **3.Preis:** Ein eFITiv T-Shirt, 1 Dose Myline Protein

Und so einfach funktioniert es: Verteile unsere Gutscheine für „1 Woche Gratis-Training“ an deine Freundinnen, Bekannte oder



Verwandte. Jeder eingelöste Gutschein nimmt an der Verlosung teil. Die Gutscheine gib'ts bei uns im Club.

TIPP DES MONATS DIE BROMBEERE

Die Brombeere sticht durch ihre satte schwarze Oberfläche heraus. Doch neben dem appetitlichen Aussehen haben die kleinen Beeren auch noch viele gesundheitliche Vorteile. Sie hemmen Bakterien, Viren und Pilze, lindern Entzündungen und können sogar das Wachstum von Krebszellen hemmen. Für alle, die Herz und Gefäße gesund erhalten wollen, ist dies besonders interessant, denn die Pflanzenfarbstoffe darin verbessern die Fließfähigkeit des Blutes. Eine weitere Eigenschaft der Brombeeren ist die Senkung des Blutfettes. Das reichlich enthaltene Pektin ist dafür zuständig. Dieser Ballaststoff regt die Verdauung an und bindet im Darm unter anderem Fett an sich. Brombeeren können somit helfen, die Cholesterinwerte im Blut zu senken. Brombeeren enthalten wenige Kalorien, kaum Fett und dafür mit 17 Milligramm je 100 Gramm mehr Vitamin C als Äpfel, die 12 Milligramm je 100 Gramm enthalten. Dazu sind sie ein besonders effektives Anti-Aging-Obst, da sie einen hohen Gehalt an zellschützendem Vitamin E enthalten. Die Beeren punkten mit viel Beta-Carotin.

NEWSLETTER AB SOFORT AUCH AUF DER HOMEPAGE

Unseren Newsletter findet ihr ab sofort jeden Monat auf unserer Homepage. Einfach auf der Startseite schauen. Ihr findet auch alle vorherigen Newsletter im Archiv.

TEMPORÄRE ÄNDERUNG DER ÖFFNUNGSZEITEN IN RÖMERBERG:

Montag 8-12 / 15.30-19
Dienstag 9-12 / 16-19
Mittwoch 8-12 / 15.30-19
Donnerstag 9-12 / 16-19
Freitag 8-12 / 15.30-18
Samstag 9-11.30

Dieses kann der Körper in Vitamin A umwandeln, das unter anderem wichtig für die Sehkraft, Haut und Schleimhäute ist. Reife Brombeeren schmecken super saftig und süß-säuerlich.

REZEPT BROMBEER-EIS

Zutaten (3 Portionen):

- 100g frische Brombeeren
- 1 EL Honig
- ½ TL Zitronensaft
- 200 ml Kokosmilch

Zubereitung:

Brombeeren waschen, trocken tupfen und 3 Stück beiseitestellen. Die restlichen Beeren mit dem Honig und dem Zitronensaft pürieren. Durch ein engmaschiges Sieb streichen. Die Flüssigkeit von der gekühlten Kokosmilch abnehmen. Verbliebene feste Creme aufschlagen. Zur Creme flüssige Kokosmilch und Brombeerpüree geben. Masse in gekühlte Förmchen geben und jeweils eine Brombeere darauf setzen. Mindestens 2 Stunden im Gefrierschrank ruhen lassen. Herausnehmen und sofort servieren. Guten Appetit.

