



eFITiv
FRAUENFITNESS



UNSER TEAM FÜR DICH:
HELMKA

>> Wer immer tut, was
er schon kann, bleibt
immer das, was er schon
ist! <<

Zucker: Die süße Gefahr

Das weiße Gold des Mittelalters hat sich in ein Massenprodukt verwandelt. 35 Stück Würfelzucker lutschen, trinken, essen oder verschlingen wir jeden Tag. Vom Ketchup zum Senf, vom Fruchtjoghurt bis zu Dosenfrüchten, überall ist Zucker in Massen enthalten. Von Süßigkeiten, Bonbons oder Riegeln ganz zu schweigen.

Fast bedeutungslos sind die Kalorien, die der Zucker eigentlich liefert. Es ist die verheerende Wirkung auf den Blutzucker- und Insulinspiegel. Jede Portion Zucker erzeugt einen Schlag auf die geschundene Bauchspeicheldrüse, lässt die Insulinproduktion anspringen und polt den Körper für Stunden auf Einlagerung. Abnehmen ist unmöglich, solange der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt und zusätzlich im festen Rhythmus Hungeranfälle provoziert.

Zuckerhaltige Lebensmittel im Überblick:

1l Apfelsaft enthält 120g Zucker (40 Würfelzucker)

1l Orangensaft enthält 90g Zucker (30 Würfelzucker)

1l Cola enthält 106g Zucker (35 Würfelzucker)

250g Fruchtjoghurt enthalten 30g Zucker (10 Würfelzucker)

1 Packung Rotkraut enthält 51g Zucker (17 Würfelzucker)

Zucker ist raffiniert

Zucker erscheint nicht immer auf der Zutatenliste, da er viele Namen hat. Er steckt hinter allen Zutaten, die auf -ose, -sirup, -dicksaft oder -zucker enden. Beim Einkauf solltet ihr deshalb gut darauf achten, welche Zutaten in dem Lebensmittel tatsächlich enthalten sind

Aber ganz auf Zucker verzichten? Nie mehr Süßes? Es geht auch anders!

Versucht zunächst schrittweise den Zuckerkonsum zu reduzieren. Schon nach kurzer Zeit werdet ihr einige Produkte als zu süß empfinden und der „Entzug“ gelingt euch in kurzer Zeit.

Weniger Zucker ist der Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen ohne Hunger und ohne Frust.

TIPP DES MONATS BLUMENKOHL

Blumenkohl enthält viele Proteine, nur geringe Mengen an Kohlenhydraten und fast kein Fett. Aufgrund seiner Zusammensetzung beeinflusst er die Verdauung im gesamten Verdauungstrakt vom Magen bis zum Dickdarm. Zudem besitzt der weiße Kohl einen besonders hohen Vitamin-C-Gehalt, wodurch das Immunsystem gestärkt und zugleich der UV-Schutz deiner Haut effektiv verbessert wird. Aufgrund seiner feinen Zellstruktur gilt der Blumenkohl als besonders leicht bekömmlich. Schon Babys vertragen gegarten und pürierten Blumenkohl problemlos.

Der weiße Kohl ist viel mehr als nur eine Beilage. Man kann das Blütengemüse auf alle möglichen Arten zubereiten:

Roh: als Knabbersnack oder als Blumenkohl-Salat (z.B. mit Balsamico).

Kochen: entweder zum Garen (in Salzwasser die einzelnen Röschen kochen oder ca. 20 Minuten den ganzen Kohlkopf) oder als Blumenkohl-Suppe

Dünsten: die gesündeste Variante, Blumenkohl zu garen, da hierbei die meisten Vitamine erhalten bleiben.

Backen: z.B. als Blumenkohl-Auflauf oder sogar als Pizza!

Braten: wie (fast) jedes Gemüse, schmeckt auch Blumenkohl gebraten:

REZEPT BLUMENKOHLSUPPE

Zutaten (4 Portionen):

- 1 großer Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Butter
- 2 TL Curry
- 1 ¼ Liter Gemüsebrühe
- 100ml Sahne
- 100g Schmelzkäse
- Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. Zwiebeln schälen und hacken, dann in Butter andünsten. Curry hinzu und kurz mitdünsten. Blumenkohl hinzu, mit Gemüsebrühe und Sahne angießen, und das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Schmelzkäse hinein, mit Pfeffer, Muskatnuss und evtl. ein wenig Salz würzen. Fein pürieren.

Guten Appetit.

TRAINIEREN AUF ZWEI EBENEN:

Demnächst ist es soweit und wir können mit dem Umbau in Speyer starten. Was genau wir auf der oberen Fläche geplant haben, erfahrt ihr im Training. Fragt ruhig nach. Schon so viel:

Es wird ein Highlight und eine super Ergänzung zu eurem jetzigen Training bei uns. Den Dehnbereich verlegen wir dann auch nach oben. Bei gutem Wetter könnt ihr natürlich nach wie vor und wie bisher, den Außenbereich

dafür nutzen. Der große Abstand zwischen den Geräten im jetzigen Trainingsbereich bleibt weiterhin zu 100% bestehen.



WICHTIGE INFORMATION

Liebe Mitglieder und Gäste, leider sind auch wir von der Corona-Verordnung der Regierung betroffen und müssen unsere Clubs ab dem 02. November bis zum 30. November schließen.

Wir sind Sportler und haben gelernt mit Niederlagen umzugehen und das Beste daraus zu machen. Wo sich eine Tür schließt, öffnet sich eine neue.

Insbesondere für euch, denn bei unserem Wiedersehen ist unser Umbau für die zweite Trainingsebene abgeschlossen.

Freut euch drauf. Es erwartet euch ein zusätzliches neues Konzept: Unser Rücken- und Gelenkszentrum.

Um im November fit zu bleiben, nutzt bitte unsere Videoserie #efitivathome, die ihr über unsere Webseite, oder direkt über youtube findet.

Während der 4-wöchigen Schließzeit erreicht ihr uns per E-Mail unter speyer@efitiv.de.

Wir rufen euch zeitnah zurück, oder antworten euch per Mail.

Haltet durch und bleibt uns bitte treu!
Viel Gesundheit, bis demnächst.

Euer eFITiv-Team

eFITiv Speyer

Austraße 9c
67346 Speyer
Tel.: 06232 - 687 52 00

Montag

8-20 Uhr

Dienstag

8-13 / 14-20 Uhr

Mittwoch

8-20 Uhr

Donnerstag

8-13 / 14-20 Uhr

Freitag

8-20 Uhr

Samstag

eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47
67354 Römerberg
Tel.: 06232 - 676 89 60

Montag

8-12 / 15.30-19 Uhr

Dienstag

9-12 / 16-19 Uhr

Mittwoch

8-12 / 15.30-19 Uhr

Donnerstag

9-12 / 16-20 Uhr

Freitag

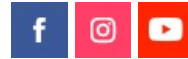
8-12 / 15.30-18 Uhr

Samstag

9-14.30 Uhr
Sonntag
8.30-12.30 Uhr

9-12.00 Uhr
Sonntag
geschlossen

Silvia Lutz
eFITiv
Auestrasse 9C
67346 Speyer



www.efitiv.de · info@efitiv.de

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf eFITiv Frauenfitness angemeldet haben.

[Abmelden](#)



© 2020 eFITiv Frauenfitness