



eFITiv
FRAUENFITNESS



UNSER TEAM FÜR DICH:
HELMKA

>> "Ist es einfach? Nein!
Ist
es das wert? Absolut!"
<<

WARUM KRAFTTRAINING SO WICHTIG IST

Was glaubst du, wie viele Muskeln wir haben? Nun, ganze 420 Muskeln befinden sich im menschlichen Körper – weit mehr als du wahrscheinlich angenommen hast. Das Problem: zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr verlieren wir circa 40 Prozent unserer gesamten Muskelmasse. Das belastet Knochen, Knorpel, Bänder und Sehnen enorm, nicht selten sind entsprechende Krankheiten die Folge. Ein regelmäßiges Muskeltraining kann hier Abhilfe schaffen. Denn ca. 70 Prozent der Unfälle im höheren Alter gehen auf eine verminderte Geh- oder Lauffähigkeit zurück, auf Grund verschlechterter Koordinations- und Kraftfähigkeit der Muskelgruppen untereinander. Hier setzt unser Trainingskonzept die richtigen Reize: das Krafttraining schützt vor Atrophie, dem altersbedingten Muskelschwund. Gleichzeitig sorgt unser ausgewogenes Trainingskonzept dafür, dass du eine ideale Balance zwischen den Muskeln herstellen und so einem Haltungsverfall und der damit verbundenen Schädigung des passiven Bewegungsapparates vorbeugen kannst. Denn: die meisten Rückenschmerzen sind auf einen Mangel an Bewegung zurückzuführen. Ein dosiertes und ganzheitliches Krafttraining schützt vor der Degeneration der Wirbelsäule und den damit verbundenen Beschwerden. Auch beugt es Osteoporose vor. Daher empfehlen wir: Trainiere 2-3 pro Woche für 20-30 Minuten deine Muskeln! So erhältst du deine Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter und schmeißt durch mehr Muskelmasse gleichzeitig den Kalorienverbrennungsmotor an – egal in welchem Alter.

Also los geht's! Wir freuen uns auf dich :)

TIPP DES MONATS TOPINAMBUR

Topinambur ist eine Knolle, die äußerlich an Ingwer und geschmacklich an Kartoffeln erinnert. Topinambur-Knollen enthalten viele wichtige Vitamine wie Karotin, B1, B2, B6, C, D, Nikotinsäure und Biotin. Außerdem haben sie einen hohen Kaliumgehalt. Die Knolle ist sehr reich an Inulin (Mehrfachzucker), weshalb sie in der Diabetes - Therapie

REZEPT TOPINAMBUR CREMESUPPE

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Topinambur
- 1 Zwiebel (groß)
- 150 g Kartoffeln
- 1 Tl Gemüsebrühe
- 1 Tl Butter
- Petersilie gehackt
- Pfeffer
- Kümmel
- Muskatnuss

eingesetzt werden kann. Inulin wird hier als Stärke Ersatz verwendet, denn Inulin lässt den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen. Es ist Insulin unabhängig und wirkt daher appetitzügelnd. Topinambur wird deshalb besonders Diabetikern und Übergewichtigen empfohlen. Zudem wirkt das Gemüse anregend auf den Verdauungsprozess und die Darmgesundheit. Die im Darm befindlichen Bakterien werden in der Regel durch die heutige Ernährung vernachlässigt und haben nur wenig zu tun. Durch die Ernährung mit Topinambur ändert sich dieser Zustand. Vor allem aber regulieren und optimieren sich dadurch die Stoffwechselfvorgänge. Die Knolle eignet sich zudem auch als Hausmittel bei zahlreichen Beschwerden. Gegen Magen-Darm-Beschwerden hilft zum Beispiel ein Tee aus Topinamburblüten, eine Creme mit Topinambur als Beigabe wirkt lindernd bei Hautreizungen und Irritationen.

Tipps:

- Schäle die Knolle nicht, es stammt aus dem Bio Anbau, viele wertvolle Inhaltsstoffe sitzen unmittelbar unter der Schale. Es ist ausreichend, wenn das Gemüse mit einer Gemüsebürste kurz unter Wasser gesäubert wird.
 - Esse am Anfang nur ein bis zwei Knollen am Tag. Der Körper muss sich erst an den hohen Inulingehalt gewöhnen.
1. Lager die Knollen in einer geschlossenen Box im Kühlschrank. So hast du den ganzen Winter über ein frisches, gesundes und knackiges Gemüse.

- Zitronensaft
- Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Topinambur und Kartoffeln hacken bzw. würfeln.
2. Gemüse in 1/2 l Wasser mit Gemüsebrühe, Kümmel und Muskatnuss bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen.
3. Nachdem das Gemüse gar ist, alles pürieren und die Butter darin schmelzen lassen. Mit den angegebenen Gewürzen abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Guten Appetit :-)

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

9-14:30 Uhr

Sonntag

8:30-12:30 Uhr

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

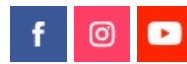
Samstag

9-12:00 Uhr

Sonntag

geschlossen

Silvia Lutz
eFITiv
Auestrasse 9C
67346 Speyer



www.efitiv.de · info@efitiv.de

© 2020 eFITiv Frauenfitness

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

[Abmelden](#)

