



>>"Einen gesunden, starken und schönen Körper bekommt man nicht geschenkt. Man muss ihn sich verdienen!" <<



UNSER TEAM FÜR DICH:  
**HELMKA**

### **OSTEOPOROSE DEN KAMPF ANSAGEN - KRAFTTRAINING**

Osteoporose ist eine weitverbreitete Skeletterkrankung, bei der es zum Abbau von Knochengewebe kommt. Insbesondere Frauen nach der Menopause sind aufgrund hormoneller Veränderungen anfällig dafür, da die Aktivität von Zellen, die für den Auf- und Abbau von Knochengewebe verantwortlich ist, unter anderem durch den Hormonhaushalt gesteuert wird.

Der Abbau des Knochengewebes verläuft in den meisten Fällen zunächst symptomfrei und wird deshalb selten frühzeitig erkannt. Um dem entgegenzuwirken, sollten Maßnahmen ergriffen werden, die den Knochenabbau hemmen und Knochenaufbau fördern. Hierfür wird meist Krafttraining empfohlen. Wichtig ist, dass die Belastungsreize im Training die gewöhnlichen Alltagsbelastungen übersteigen.

Unser Powerplate eignet sich hervorragend für die Vorbeugung von dieser Erkrankung.

Durch die Vibration erhält der Körper neue Reize, die zum Knochenaufbau führen und das Skelett stärken. Neben diesem Effekt wirkt sich das Powerplate-Training unter anderem aber auch positiv auf das Hautbild, die Fettverbrennung und den Muskelaufbau aus.

Wir sind stolz darauf, euch diese Exklusivität bieten zu können!

## **Große Verlosung**

**Gewinne ein iPad!**

Verschenke dafür unsere Fitnessgutscheine an deine Freundinnen, Bekannten oder Verwandte. Jeder eingelöste Gutschein nimmt an der Verlosung teil!

Für mehr Infos komme gerne auf uns zu.

[www.efitiv.de](http://www.efitiv.de)



Produktabbildung ähnlich

## GROßE VERLOSUNG

Verschenke unsere Gutscheine an deine Freundinnen, Verwandten oder Bekannten. Jeder eingelöste Gutschein nimmt an der Verlosung teil.

Für weitere Informationen komm gerne auf uns zu.

### TIPP DES MONATS CHAMPIGNONS

Obwohl Champignons nur wenige Kalorien enthalten, ist ihr Nährwert im Hinblick auf ihren Gehalt an Mikronährstoffen durchaus beachtlich. Neben Vitamin D enthalten sie reichlich Vitamin B2, B3 sowie B5. Während Vitamin B2 die Herzgesundheit unterstützt, ist Vitamin B3 für eine gut funktionierende Verdauung und eine gesunde Haut.

Die Erkrankungswahrscheinlichkeit für einige Krebsarten, darunter auch Brustkrebs, kann durch eine gesunde Ernährung nachweislich reduziert werden. Es konnte beobachtet werden, dass Pilze das Wachstum von Brustkrebszellen merklich hemmen sowie den natürlichen Zelltod der kranken Zellen reaktivieren können.

Champignons sind zudem reich an Selen, was dafür sorgt, dass sich bereits bestehende Krebszellen im Körper weniger leicht ausbreiten können.

Ob braune oder weiße Champignons, eines ist allen Pilzen gemeinsam: Sie sind reich an immunstärkenden Antioxidantien. Antioxidantien wirken dem schädigenden Effekt von freien Radikalen entgegen und schützen somit die Zellen.

Und nun noch eine gute Nachricht für alle, die ganz besonders auf ihre Ernährung achten müssen. Zum Beispiel, weil sie unter einem hohen Cholesterinspiegel, Diabetes, Bluthochdruck oder Übergewicht leiden: Pilze haben kaum Fett, sind zudem cholesterinfrei und beeinflussen so euren Blutcholesterinspiegel nicht. Sie sind eine wichtige Kaliumquelle, fast salzfrei und daher gut bei Bluthochdruck. Da sie nur wenige Kohlenhydrate enthalten, wirken sie sich kaum auf den Blutzuckerspiegel aus.

#### Nährwerte pro 100g:

Brennwert 19 kcal

Eiweiß 3,0 g

Fett 0 g

Kohlenhydrate 0,8 g

Ballaststoffe 2,0 g

### REZEPT GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

#### Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Champignons (große)
- 100 g Schinken (Serrano)
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Crème Fraîche mit Kräutern
- 1 ½ EL Schlagsahne
- 125 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer
- Öl

#### Zubereitung:

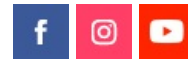
Die Champignons säubern und die Stiele entfernen. Zwiebel, Knoblauchzehe, Serranoschinken und die Stiele sehr klein schneiden. Alles zusammen kurz in der Pfanne in etwas Öl anbraten. Crème fraîche und Sahne dazugeben, gut durchrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Ca. 100 g geriebenen Käse unterrühren. Die Champignons in eine gefettete Auflaufform setzen und die Masse auf die Höhlungen verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 180 Grad 20-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Dazu passt Feldsalat.

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

Silvia Lutz  
eFITiv  
Auestrasse 9C  
67346 Speyer



**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

[www.efitiv.de](http://www.efitiv.de) · [info@efitiv.de](mailto: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](#)

