

Risikofaktor ÜBERGEWICHT

Jetzt gesund abnehmen
mit gezieltem Training der
Muskulatur.

Mehr dazu
auf Seite 4

Jetzt starten:

Das Abnehmprojekt 2011:
Ran an die Pfunde!
In 4 Wochen zu einer besseren Figur.

Wirksamer Fettabbau durch Kräftigung der Muskulatur

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Lebensbedingungen völlig verändert, man ernährt sich viel fettreicher, bewegt sich deutlich weniger und hat mehr Stress. Dieser Lebenswandel kann zu Übergewicht führen, was sich negativ auf den gesamten Organismus auswirkt und einen Risikofaktor für viele Krankheiten darstellt. Hinzu kommt, dass viele Übergewichtige sich aufgrund ihrer Körperfülle bei körperlicher Bewegung nicht mehr wohl fühlen. **Sie bewegen sich daher weniger und werden inaktiv – ein Teufelskreis beginnt!**

Grund genug, sich von seinem Übergewicht zu trennen: Um effektiv Fett abzubauen reicht reines Ausdauertraining allein nicht aus. Seit vielen Jahren wissen Experten um die Tatsache, **dass Muskeln unglaublich hungrige Fettverbrenner sind,**

und das machen Muskeln 24 Stunden am Tag! Ein nachhaltig erfolgreicher Weg, Gewicht zu reduzieren geht also über Muskelaufbau. Je mehr Muskulatur ein Körper hat, desto mehr Energie verbrennt der Körper permanent, und das 24 Stunden am Tag. Muskeln tragen doppelt zum Fettabbau bei: So verbraucht arbeitende Muskulatur zum einen mehr Energie, zum anderen bringen ihre Botenstoffe Fettpolster zum Schmelzen und das sogar direkt über dem aktiven Gewebe.

Wer eine trainierte Muskulatur besitzt bzw. sie mit gezieltem Muskeltraining aktiviert, kann viel für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun. Denn Muskeln halten uns nicht nur schön und fit, sondern auch gesund. **Daher starten Sie jetzt mit Ihren Guten Vorsätzen – Ihrer Gesundheit zuliebe!**

DIE KRAFT DER MUSKULATUR

wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus:

Psyche

- Psychisches und physisches Gleichgewicht
- Verbesserung des Wohlbefindens und der Stimmung
- Abbau von Stress
- Erhöhung der Belastbarkeit in Sport, Beruf und Alltag
- Körper und Geist bleiben flexibel, leistungsfähig und jung

Lunge und Atemwege

- Kräftigung von Lunge und Atemmuskulatur

Magen-Darm-Trakt

- Stärkung des Immunsystems
- Regulation der Verdauung

Gelenke

- Erhalt der freien Beweglichkeit aller Gelenke bis ins hohe Alter
- Entlastung der Gelenke

Gehirn

- Leistungsfähigkeit des Gehirns wird unterstützt

Herz-Kreislauf-System

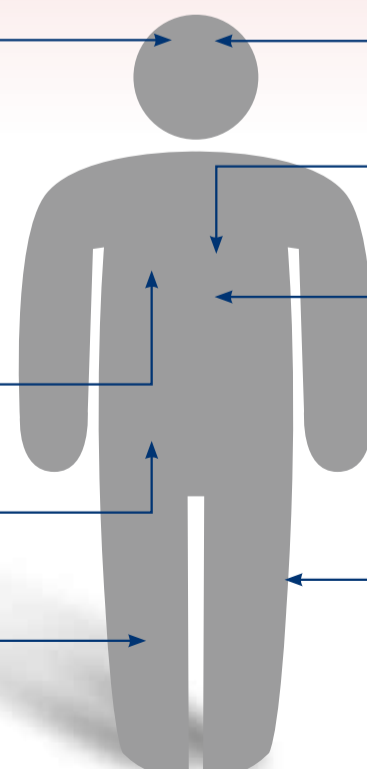
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Muskel-Skelett-System

- ausgeglichene Muskelbalance = Stabilität, Mobilität und Haltung der Wirbelsäule
- ausgeglichene Muskulatur hält unsere Wirbelsäule aufrecht und wirkt den Folgen falscher Haltung entgegen

Haut

- straffere und schönere Haut
- fettabbauende, figurformende Wirkung





Diätstress vermindert Abnehmerfolg



Stress erhöht den Blutzuckerspiegel und begünstigt bei vielen Menschen die Gewichtszunahme. Übergewichtige, die mit strengen Diäten abnehmen wollen, scheitern oftmals an auferlegten Nahrungsmittelverboten.

„Du bist zu dick! Wenn Du nicht abnimmst, wirst Du krank! Und wenn Du das isst, kannst Du niemals abnehmen!“ Solche oder ähnliche Sätze hören viele Deutsche nicht nur von Ärzten, Ernährungsberatern oder aus den Medien, sondern vor allem von ihrem eigenen Gewissen. **Die beste Lösung zum Abnehmen ist eine Änderung der Essgewohnheiten –**

das haben die meisten verstanden. Doch gesunde Ernährung bedeutet für viele, Nahrungsmittel in „erlaubt“ und „verboten“ einzuteilen.

Ein auferlegtes Verbot von Süßem oder Fettigem führt jedoch nicht nur zu Heißhungerattacken auf gerade diese Leckereien. Das ständige „ich würde gerne, darf aber nicht“ und „verdammte, jetzt hab ich es ja doch gegessen“, das pausenlose Bewerten der Mahlzeiten und der häufige Kontrollblick auf die Waage führen langfristig zu Stress. Doch dieser lässt jeden noch so motivierten Abnehmversuch bei vielen scheitern.

Anhaltender Stress führt zur Ausschüttung des Hormons Kortisol, welches die Zuckerneubildung im Körper ankurbelt und den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Diese Dauerbelastung führt zur Ausschüttung von Insulin, welches dem Fettabbau entgegenwirkt. Zudem senkt Insulin den Blutzuckerspiegel so weit, dass das hungrige Gehirn schnell Nachschub verlangt. Dann steht die Wahl zwischen quälendem Appetit oder der nächsten Zwischenmahlzeit.

Stressabbau spielt also auch beim Thema gesunde Ernährung eine wesentliche Rolle. So ist es nicht nur

wichtig, was auf den Teller kommt, sondern auch wie es verzehrt wird. Mahlzeiten frisch vorbereiten, gemühtliches Beisammensitzen und Speisen bewusst genießen, helfen zu entspannen. **Wer sich vorwiegend gesund ernährt, darf sich ab und an auch ein Stück Kuchen gönnen.** Dies stört den Körper weit weniger, als wenn Heißhungerattacken einen die ganze Torte verspeisen lassen. Ergänzend zu einer bewussten Ernährung unterstützt regelmäßiges Training das Gewichtsmanagement und glaubt man der Wissenschaft, sorgt Bewegung auch für ein seelisches Gleichgewicht.

Muskeltraining – Schutz vor Diabetes?



rung und Glucose-Stoffwechsel. Inaktive Muskeln sind unfähig, Glucose aus dem Blut aufzunehmen, sodass sich der Zucker dort immer stärker konzentriert. Um diesen hohen Blutzuckerspiegel im Blut zu

Tägliche Medikamenteneinnahme und regelmäßige Arztbesuche sind für gut jeden fünften Deutschen heute Alltag. Die Zuckerkrankheit breitet sich rapide aus. Laut Diabetes Deutschland, gibt es in Europa schätzungsweise 50 Millionen Diabetiker, weltweit sind ca. 246 Millionen betroffen. Viele weitere Millionen Diabetiker werden in den nächsten Jahren hinzukommen. Bezüglich der Ursache ist man sich mittlerweile im Klaren: An erster Stelle stehen hier falsche und einseitige Ernährung sowie Übergewicht und mangelnde Bewegung, denn Diabetes beginnt im untrainierten Muskel.

Den Ausbruch dieses Stoffwechselleidens führt man auf das metabolische Syndrom zurück oder auch Wohlstandssyndrom genannt (s. auch www.vitanet.de), jedoch haben in erster Linie auch Vererbung und Genetik einen erheblichen Einfluss. Als metabolisches Syndrom bezeichnet man die Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstö-

regulieren, bildet die Bauchspeicheldrüse in erhöhten Mengen Insulin. Doch durch die vermehrte Ausschüttung werden die eigenen Körperzellen resistent gegen das Hormon. Der Zuckerstoffwechsel bricht zusammen und der Mensch erkrankt an Diabetes.

Begleiterscheinungen bei Diabeteserkrankungen sind erheblich; so können bspw. Kreislaufschwäche, schwere Gefäßschäden, Erblindung, Zuckerkoma und Nierenschädigung auftreten.

Diabetes Typ 2 kann durch eine fettarme und ballaststoffreiche Ernährung, Gewichtsabnahme und Bewegung herausgezügert und sogar verhindert werden (Quelle: www.diabetes-deutschland.de).

Kontinuierliches Training der Muskulatur wirkt unterstützend zur ärztlichen Behandlung. Menschen, die bereits erste Anzeichen von Typ-2-Diabetes haben, können das Risiko einer Erkrankung minimieren.

Das neue Bauch-frei Programm – Mein bester Trainingspartner



Wer wünscht sich das nicht? Einen straffen Bauch und eine schlanke Taille! Doch gerade die Bauchmuskulatur ist bei vielen Menschen stark erschlaft. Besonders Frauen leiden nach einer Schwangerschaft auch viele Jahre später noch an einer zu schwachen Bauchmuskulatur, die weitere Probleme und Folgeerkrankungen wie Rückenleiden mit sich bringen kann. Bei den Herren ist der sogenannte „Bierbauch“ eine eher ungeliebte Erscheinung, auch hier trägt eine zu schwache Bauchmuskulatur dazu bei, dass der Bauch sich ausdehnen/verformen kann.

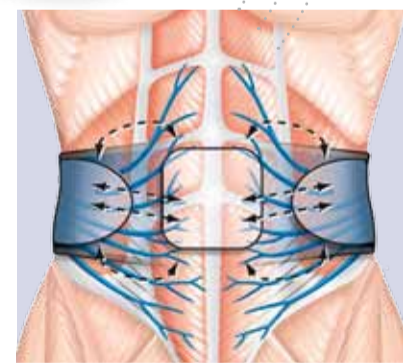
Um einen straffen Bauch und eine schlanke Taille zu erreichen ist ein gezieltes Training der Bauchmuskulatur nötig. Das

neue Bauch-frei Programm mit dem Hightech Bauchgurt bietet hier völlig neue Möglichkeiten. Durch die Kombination von Slendertone Bauchgurt und Training im Fitnessstudio erreichen Sie maximale Ergebnisse! So können auch Sie es schaffen, den Bauch zu straffen und eine schlanke Taille zu erreichen.

Der Bauchgurt stimuliert dabei nicht nur die sichtbare Muskulatur, sondern auch die Muskelpartien, die sich mit herkömmlichen Übungen nur schwer trainieren lassen. So wird die seitliche Bauchmuskulatur, die entscheidende Auswirkungen auf die Bauchform hat, und der am tiefsten sit-

zende Bauchmuskel aktiviert. Dieser umspannt den Bauchraum wie ein Korsett und sorgt für die Stabilität im unteren Rückenbereich. Ein sehr wichtiger Muskel, der sich mit konventionellen Übungen nur schwer trainieren lässt.

Nutzen Sie das neue Bauch-frei Programm für einen optimalen Start auf Ihrem Weg zur Wunschfigur.



4 Wochen intensiv Abnehmprogramm mit Slendertone

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin unter Tel. 0 62 35 - 42 33

Impressum

Herausgeber:

Paradise Beach Fitness-Wellness
Ferd.-Porsche-Str. 3
67105 Schifferstadt

Redaktionelle Verantwortung:
Thomas Glaser

Verantwortlich für Anzeigen:
Thomas Glaser

Satz, Gestaltung & Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39
36341 Lauterbach





Abnehmen – nicht schnell, aber umso nachhaltiger!

Wer nachhaltig sein Gewicht reduzieren möchte, sollte sich Zeit nehmen und auf Ad-Hoc-Diäten verzichten.

Gerade wenn es um das Thema Abnehmen geht, werden gerne „Turbo-Versprechen“ gemacht, aber: Langfristigen Erfolg kann nur eine langsame Abnahme sichern. Es hört sich traumhaft an: In kürzester Zeit massiv Gewicht verlieren. Eine extrem zügige Abnahme bedeutet aber immer, das Ess- und Lebensverhalten auf unnatürliche Weise zu verändern.

Blitzdiäten führen in der Regel zu einem verlangsamten Metabolismus, also Stoffwechsel. Dabei werden zwar weniger Kalorien aufgenommen, doch durch die Anpassung des Körpers an die reduzierte Energiezufuhr arbeitet dieser auf Sparflamme und verliert nur schlecht an Gewicht. Das wiederum schlägt sich in einem negativen Gefühl nieder und auch in

dem Versuch noch weniger zu essen, um doch noch Resultate zu sehen. Negativ dabei: man fühlt sich kraftlos und angeschlagen. Wenn nicht genügend Energie aufgenommen wird, und das ist bei Crashdiäten der Fall, besteht der Körper darauf, dass mehr gegessen wird. Im Grunde genommen ist dies ein typischer Überlebensreflex des Körpers.

Wer diese Kettenreaktion auf einen längeren Zeitraum projiziert, erkennt schnell den „Fluch“ aller Abnahmewilligen: Den Jojo-Effekt, sprich den ständigen Wechsel von Ab- und Zunahme. Wer hingegen langsam und kontinuierlich abnimmt, verbessert seine Chance, das neue reduzierte Gewicht zu halten. Gleichzeitig schont er seinen Körper und setzt sich auch psychisch nicht zu hohem Druck aus.

Der Abnahmeerfolg an sich ist ja bereits ein großer Vorteil, zudem wirkt sich die Gewichtsreduktion po-



sitiv auf den Lebensstil aus. Sobald einige Verhaltensmuster erkannt und aufgebrochen werden, ist es für viele deutlich leichter, gesund zu leben und trotzdem zu genießen. Eine höhere Lebensqualität, ein verbessertes Körpergefühl, weniger Gedanken, die ums Essen kreisen, sorgen für mehr Energie im Alltag und sind ein Schlüssel für einen lang anhaltenden Erfolg.

Medizinisches Krafttraining – alle positiven Effekte für Ihre Gesundheit



Krafttraining dient dem Muskelaufbau. Stimmt. Doch hat es weit mehr Vorteile, als man zunächst denken könnte. Denn, gezielt angewendet, kann Krafttraining resistent machen und verschiedenen Krank-

heiten vorbeugen. Weltweit verordnen es Therapeuten deshalb als eine präventive Gesundheitsleistung.

Mehr Kraft für Ihren Organismus

Im Gegensatz zum herkömmlichen Krafttraining zielt das medizinische Krafttraining nicht auf die Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit, sondern auf die Steigerung des allgemeinen Lebensgefühls. Praktisch jede Erkrankung kann sich leistungsmindernd auf den menschlichen Organismus auswirken. Das allgemeine Wohlbefinden wird dann stark beeinträchtigt. Gezieltes Krafttraining kann hierbei Abhilfe schaffen. Die möglichen Vorteile:

- **Krafttraining** vermeidet Muskelschwund – man steigert Kraft und Muskelmasse.
- **Krafttraining** erhöht die Knochendichte – man beugt Osteoporose vor.
- **Krafttraining** vermindert den Fettanteil im Körper – aufgenommene Fette werden schneller verbrannt.
- **Krafttraining** verbessert die Glucose-Aufnahmefähigkeit des Organismus – man wirkt so der Entwicklung einer Zuckerkrankheit im Alter entgegen.
- **Krafttraining** senkt den Blutdruck.
- **Krafttraining** verbessert die Darmaktivität – man verringert hierdurch das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.
- **Krafttraining** fördert die Rückenmuskulatur – Wirbelsäule und Gelenke werden gestärkt, chronische Rückenschmerzen können seltener auftreten.

PROBLEM UND LÖSUNG

Warum bekomme ich den Speck am Bauch nicht weg?

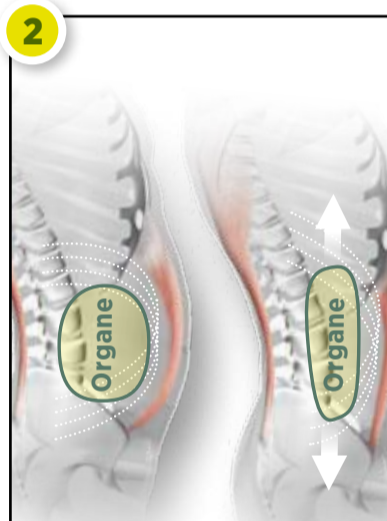


PROBLEM Schlechte Durchblutung des Fettgewebes

An den „Problemzonen“ ist das Fettgewebe schlechter durchblutet, da der Körper dieses als Reserve speichern will.

WIRKUNG DES SLENDERTONE BAUCHGURTS

Lokale Mehrdurchblutung des Fettgewebes. Dadurch kann der Körper an diesen Stellen leichter das Fett verbrennen!

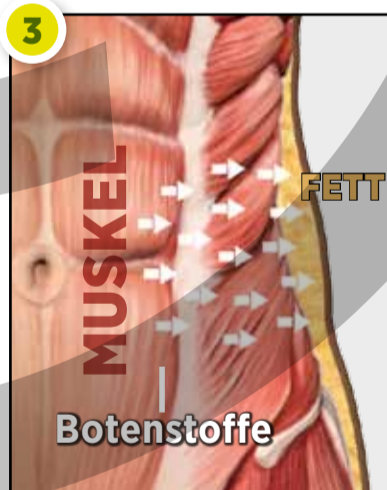


PROBLEM Schlanke Bauchmuskulatur

Die Organe drücken dadurch die Bauchdecke nach vorne.

WIRKUNG DES SLENDERTONE BAUCHGURTS

Straffung der Bauchdecke durch Muskeltraining mit dem Bauchgurt



WIRKUNG DES BAUCH-FREI-PROGRAMMS

Durch die Kombination des Slendertone Bauchgurts mit aktivem Muskeltraining werden Botenstoffe gebildet.

Muskulatur – der Fettverbrenner Nummer eins

Ihr optimales Gewichtsmanagement: Trainieren Sie Ihre Muskulatur – so aktivieren Sie Ihre Fettverbrennung 24 Stunden pro Tag! Die Muskulatur ist das größte Organ, das Fett verbrennt:

Eine aktive Muskulatur ist für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement unerlässlich, denn die menschliche Skelettmuskulatur ist der ideale Gesund- und Schlankmacher und kann

durchaus als „Fettverbrennungsmaschine“ bezeichnet werden.

In jeder Muskelzelle befinden sich die Zellkraftwerke, in denen das Fett zu Energie verstoffwechselt wird. Ist der Muskel untrainiert, so besitzt er wenige Zellkraftwerke, ist er trainiert, so besitzt er viele Zellkraftwerke, mehr Fett kann verbrannt werden, auch in Ruhe. Der Grundumsatz ist erhöht.

Bei zu wenig Bewegung beginnt der physiologische Muskelabbau bereits ab dem 25. – 30. Lebensjahr um jeweils ca. 1% pro Jahr, somit verliert ein inaktiver Mensch im Laufe seines Lebens über ein Drittel seiner Muskulatur. Eine größere Muskelmasse hat eine gesteigerte Fettverbrennung nicht nur unter Belastung, sondern auch in Ruhe zur Folge. Durch mehr Muskeln können Sie effektiv Ih-

ren Grundumsatz erhöhen und 24 Stunden am Tag bzw. 168 Stunden pro Woche Fett verbrennen. Durch effizientes Training und ausreichend „Bausteine“ (Eiweiß) baut der Körper Muskulatur auf und Körperfett ab.





Abnehmtraining



Figurtraining



Rückentraining



Herz-Kreislauftraining



Anti-Aging

Abnehmprojekt 2011: Ran an die Pfunde!

Jetzt starten:

In 4 Wochen
zu einer besseren Figur
für nur **39,99 €**

oder

4 Wochen intensiv
Abnehmprogramm mit
Slendertone für nur **99,00 €**

Folgende Veränderungen werden Sie erleben:

- ▶ deutlicher Umfangverlust an Beinen, Bauch und Gesäß
- ▶ höhere Fettverbrennung 24 Stunden am Tag
- ▶ Gewichts- und Körperfettreduktion
- ▶ Aktivierung des Stoffwechsels
- ▶ Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden wie Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose und Herzkrankheiten
- ▶ langfristige Gewichtskontrolle
- ▶ Optimierung des Essverhaltens
- ▶ Steigerung des Wohlbefindens



Angebot gültig bis 28.02.2011

Testen Sie ein einzigartig wirksames Trainingssystem



Chipkartenleser

Chipkarte rein!
Alle persönlichen Einstellungen für die jeweilige Station sind gespeichert.

Einfach!

Alle Trainingsstationen stellen sich automatisch ein.

Zeitsparend!

8 Stationen – in nur **44 Minuten** wirksam trainieren.

Wirksam!

Bis zu **55 Stunden** erhöhter Fettstoffwechsel durch 44 Minuten Training.

Bitte melden Sie sich jetzt an unter Telefon:
0 6235 - 4233



Ferdinand-Porsche-Str. 3
Industriegebiet Süd
67105 Schifferstadt

www.paradisebeach-fitness.de

umfassend • ganzheitlich • betreut