

# GESUND & FIT

## DER BERG RUFT

**Ein geheizter Kamin, ein warmes Paar Socken und ein heißer Tee helfen Ihnen, sich an kalten Wintertagen warmzuhalten. Die Temperaturen nähern sich dem Nullpunkt und das Erkältungsrisiko steigt. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen, sondern nutzen Sie diese Zeit des Jahres, um hoch hinaus zu kommen.**

Was ist schöner als den Winter auf den Bergen zu verbringen? Verschneite Landschaften, frische Bergluft und Wintersport lassen uns dem regulären Alltag entfliehen. Ob Skifahren, Bergtouren im Schnee oder mal wieder die Rodel auspacken - für jeden ist etwas dabei. Für sämtliche Outdoor-Aktivitäten gilt: Vergessen Sie nicht auf ausreichend Sonnenschutz. Besonders in den Bergen unterschätzt man bei kühlen Temperaturen die Strahlkraft der Sonne. Verwenden Sie daher Sonnenschutzcremes mit ausreichend UV-Schutz und bereiten Sie Ihre Haut mit einem Besuch im Solarium auf die winterliche Sonneneinstrahlung vor.

Wintersportarten, wie zum Beispiel Skifahren und Langlaufen, stärken nicht nur unser Herz-Kreislauf-System, sondern steigern auch unsere gute Laune. Um das Sturz- und Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten, empfiehlt es sich, zu Winterbeginn schon vorab die entsprechenden Muskeln zu stärken und Kondition aufzubauen. Um den Körper auf die ungewohnte Belastung vorzubereiten, eignet sich am besten der milon® Trainingszirkel. Bei einem Beratungstermin

### REZEPT-TIPP: GLÜCKSSMOOTHIE

- 2 Handvoll Spinat
- 1/2 Gurke
- 1 Apfel
- 1 Kiwi
- 1 Banane
- 1/2 Avocado
- 1 kleines Stück Ingwer
- 3 TL Chia-Samen
- Wasser nach Bedarf und ggf. Eiswürfel
- mit Zitrone verfeinern

Alle Zutaten der Reihe nach im Stehmixer oder Smoothie-Maker cremig mixen. Den Smoothie mit Chia-Samen garnieren und frisch genießen.



im nahe gelegenen Studio wird ein auf Sie zugeschnittenes Programm entwickelt. Dieses Training ermöglicht es, in nur 35 Minuten den Körper einfach, sicher und effizient zu trainieren. Beim milon® Trainingszirkel werden Kraft und Ausdauer nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen gesteigert.

### Viel trinken - aber richtig!

Nicht nur der Muskel- und Konditionsaufbau ist wichtig, auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten. Damit Ihr Körper nicht dehydriert ist es wichtig, 2 bis 3 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich zu nehmen. Das Wasser sollten Sie bewusst in größeren

Mengen trinken und nicht schluckweise über den ganzen Tag verteilt. Dazwischen darf dabei auch ein leichtes Durstgefühl entstehen, das durch die Ausschüttung des Hormons Oxytocin unter anderem das Sättigungsgefühl positiv beeinflusst. Flüssigkeit befindet sich nicht nur in Getränken, sondern auch in Lebensmitteln. Viele Obst- und Gemüsesorten bestehen hauptsächlich aus Wasser und bieten somit eine tolle Ergänzung für die tägliche Wasserzufuhr. Zudem liefern Obst und Gemüse wertvolle Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe. Probieren Sie doch mal einen selbst gemachten Smoothie und stärken Sie damit Ihr Immunsystem!



### INFO

Fitness Reiser GmbH

Studio Wieselburg  
0 74 16 / 53 035

Studio Scheibbs  
0 74 82 / 42 625

office@fitness-reiser.at  
www.fitness-reiser.at