

GESUND & FIT

FRUCHTIG UND VITAL IN DEN HERBST

Heiße Sommertage weichen den angenehmen Herbststunden und die Blätter auf den Bäumen verfärben sich in erdige Farben. Wärmere Kleidung und festes Schuhwerk werden beim farbenfrohen Herbstspaziergang jetzt Pflicht. Wir haben wertvolle Tipps, wie auch Sie wohlauf die herbstlichen Wochen durchlaufen.

„Unser Körper war auf warme Sommertage und ausreichend Vitamin D durch die wohltuenden Sonnenstrahlen eingestellt. In den kommenden Wochen ist die effektive Unterstützung unseres Immunsystems wichtig um unserem Körper den Umstieg auf weniger Sonnenstunden zu erleichtern. Ein regelmäßiger Besuch im Solarium sorgt für mehr Wohlbefinden und hilft zudem, die Sommerbräune länger zu erhalten“, empfiehlt Jan Kernstock, Fitnesstrainer und SfA-zertifizierter Bräunungsexperte.

Weniger Sonne und kühlere Temperaturen stressen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Eine ausgewogene Ernährung und positive Gedanken helfen Ihnen, gut gelaunt in den Tag zu starten. Ebenfalls essentiell für die herbstlichen Tage sind regelmäßige Trainingseinheiten, um Ihren Körper fit zu halten. Wir empfehlen einen durchdachten Wochenplan: Von den Mahlzeiten bis zum Training vor oder nach der Arbeit - ein festgelegter Zeitplan hilft Ihnen, Ihre Vorsätze durchzuziehen.

Wer die Rhythmen des Sommers noch länger genießen möchte, ist in Kursstunden wie z. B. Latino Moves bestens

Granatapfel-Salat

1/2 Granatapfel, 100 g Feldsalat
100 g Blattspinat oder Rucola,
2 frische Eier, 8 kleine Tomaten,
3 EL Olivenöl, 2 EL weißer Balsamico, Ingwer, Honig, Salz & Pfeffer

Den Salat gut waschen und schleudern. Die Eier vorsichtig in eine Tasse schlagen, behutsam in siedendes Wasser geben und 2-3 Minuten pochieren. Den Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen. Zutaten vermengen, den Salat würzen und mit den pochieren Eiern servieren. Guten Appetit!



aufgehoben: Bewegen Sie sich zu Musik und lassen Sie sich in der Gruppe motivieren. Mit gezielter Kräftigung, tänzerischem Fokus oder sanfter Gymnastik fördern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern auch Ihre Koordination und Balance.

Schon gewusst?

Nahrung prägt unser Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst die Gesundheit maßgeblich.

Ein bewusster Lebensstil mit einem artgerechten Ernährungsplan, der z. B. gemeinsam mit einem diplomier-

ten Ernährungstrainer erarbeitet wird, sorgt für eine optimale Energiebalance und fördert spezifische Stoffwechselprozesse im Körper.

Powerfrucht Granatapfel

Der Granatapfel enthält viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, die besonders positive Eigenschaften auf den menschlichen Körper haben. Punicinsäure unterstützt beispielsweise die Gelenke und wirkt zudem entzündungshemmend. Dem sekundären Pflanzenstoff Punicalagin wird sogar eine potentiell krebshemmende Wirkung zugesagt. Unser Tipp: Probieren Sie doch mal Salatvariationen mit Granatapfelkernen als fruchtiges Topping!



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