

GESUND & FIT MIT FITNESS REISER - STOFFWECHSEL

Der Stoffwechsel vom Menschen ist so individuell wie der Fingerabdruck und wird durch Genetik und Umwelteinflüsse geprägt. Je nach Lebensphase und -situation kann sich der Stoffwechsel verändern - eine ausgewogene Ernährung und regelmäßiger Sport helfen, Muskelschwund entgegenzuwirken und den Metabolismus positiv zu beeinflussen.

Eigentlich ist es fast unfair, denn je älter man wird, desto schwerer fällt es, das persönliche Wohlfühlgewicht oder die Wunschfigur zu erhalten. Ab der Lebensmitte - meist zwischen 40 und 50 Jahren - ändert sich der Stoffwechsel und der tägliche Energiebedarf sinkt. Bei gleicher Kalorienaufnahme und gleichem Bewegungslevel gerät dadurch das Gewicht oft dennoch aus der Balance. Daran sieht man, dass bereits kleine Veränderungen an Ernährung und Sport enorme Effekte nach sich ziehen können. Dazu kommt, dass der menschliche Körper spätestens ab 50 auch an Muskelmasse verliert - die sogenannte Sarkopenie.

Den Körper aktiv unterstützen

Jetzt die gute Nachricht: Dem Muskelabbau und damit den Schwund an Mitochondrien kann man aktiv entgegenwirken. Regelmäßiges, zielgerichtetes Training (lt. WHO an mindestens zwei Tagen Muskeltraining pro Woche) hilft dem Organismus Muskulatur aufzubauen und in weiterer Folge auch den Stoffwechsel anzuregen. Wichtig ist dabei selbstverständlich auch eine ausgewogene Ernährung, bei der der Körper mit ausreichend Ami-

nosäuren versorgt wird. Protein ist dabei eine wichtige Grundlage. Als Richtwert sollte man ca. 30 bis 40 Gramm Eiweiß pro Hauptmahlzeit zu sich nehmen. Die Kohlenhydrate dürfen dafür etwas eingespart werden und sollten überwiegend aus Gemüse und Vollkornprodukten bestehen. Reichlich Wasser zu trinken ist dabei immer besonders wichtig.

Start in ein aktives und gesundes Leben

Wenn Sie sich entschieden haben, dass es Zeit ist, mit dem Training zu beginnen, haben Sie den ersten Schritt auf dem Weg zum Wohlfühlkörper bereits getan. Wichtig ist, dass Sie rausfinden, welcher Sport und welche Ernährung am besten zu Ihrem individuellen Lebensstil passen und dann mit kleinen Zielen Ihrem persönlichen Erfolg immer näherkommen.

Wer wenig Zeit fürs Training aufbringen kann, dem empfiehlt sich das milon®-Trainingssystem, bei dem **in nur 35 Minuten** ein kompaktes Ausdauer- und Krafttraining gemacht wird.

Schon gewusst? Bei Fitness Reiser kann man jetzt 30 Tage lang kostenlos trainieren. Am besten gleich einen Beratungstermin vereinbaren und losstarten:

Studio Ybbs	0 74 12 / 54 255
Studio Wieselburg	0 74 16 / 53 035
Studio Scheibbs	0 74 82 / 42 625

Wir fördern Gesundheit · Premium-Trainingszeiten: trainieren Sie von 05:00 bis 24:00 Uhr an 365 Tagen im Jahr · www.fitness-reiser.at



**30 TAGE
KOSTENLOS
TRAINIEREN**

Vereinbaren Sie gleich heute Ihr persönliches Beratungstraining!

Fitness Reiser GmbH · Studio Ybbs 0 74 12 / 54 255 · Studio Wieselburg 0 74 16 / 53 035 · Studio Scheibbs 0 74 82 / 42 625