

# GESUND & FIT

## AKTIV DURCH DEN SOMMER

**Sommer, Sonne, Sonnenschein! In der heißen Zeit des Jahres macht Outdoor-Sport besonders Spaß. Wir verraten, wie Workouts noch effektiver werden, und geben ein paar wertvolle Tipps für die Eiszeit!**

Um bei 30 Grad und Sonnenschein keinen Sonnenbrand zu riskieren und einen überhitzten Schnellstart zu vermeiden, empfiehlt es sich, die Haut auf das sommerliche Wetter vorzubereiten. Das Solarium bietet eine optimale Gelegenheit zur Vorbereitung der Haut. Schon in der Übergangszeit ist es sinnvoll, die Haut schrittweise auf die starke Sommersonne einzustimmen.

Es ist ratsam auf die richtige Hautpflege - passend zur Jahreszeit - zu achten. Aufgrund der erhöhten Temperatur und der höheren Luftfeuchtigkeit kommt es zu stärkerer Schweißbildung. Die Haut ist in dieser Zeit fettiger als im Winter und verliert zudem schneller Feuchtigkeit. Feuchtigkeitsspendende und vor allem schnell einziehende Produkte mit ausreichendem UV-Schutz sind daher jetzt ein Muss!

Trotz der richtigen Schutzmaßnahmen für den Sommer sollten Bewegungshungrige bei der Sommerhitze nicht unbekümmert darauf lostrainieren. Um den Kreislauf nicht zu überhitzen, sind Extrembelastungen generell zu vermeiden. Außerdem ist die richtige Flüssigkeitsaufnahme ein entscheidender Faktor in der Leistungsfähigkeit. Gerade bei körperlicher Belastung und hohen Außentemperaturen ist es wichtig, ausreichend

### Low-Carb-Eiscreme

Der ideale Snack für alle kalorienbewussten Genießer.

- 300 g Früchte nach Wahl
- 150 g Naturjoghurt oder Whey-Protein mit fettreduzierter Milch
- Süßstoff / Kokoszucker (bei Bedarf)

Die Früchte mit der Basis vermischen und fein pürieren. Bei Bedarf Süßstoff bzw. Kokoszucker hinzufügen und für 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren ins Kühlfach stellen. Anschließend kühl servieren und nach einem anstrengenden Trainingstag genießen.



(mind. 2 Liter) zu trinken. So kann der Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen an heißen Sommertagen ausgeglichen werden. Um trotz hoher Temperaturen und steigender UV-Strahlung den Körper beim Training nicht zu überlasten, bietet es sich an, im Sommer im klimatisierten Fitness-Studio zu trainieren.

### EFFIZIENT TRAINIEREN

Eine Möglichkeit, die individuellen Ansprüche des Körpers zu berücksichtigen, das Leistungsniveau zu steigern und dabei auch zeiteffizient zu trainieren stellt der milon®-Trainingszirkel dar. In nur 35 Minuten hat man ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining mit Kraft und Ausdauer absolviert.

Zusätzlich kann in einem Qualitätsstudio oft ein umfangreiches Leistungsangebot in Anspruch genommen werden: Bei Fitness Reiser gibt es zum Beispiel die Möglichkeit im Studio Scheibbs im Outdoor-Crosstrainingsbereich zu trainieren. Crosstraining ist abwechslungsreich und steigert die körperliche Balance, Koordination und Schnelligkeit.

Nach einem erfolgreichen und anstrengenden Trainingstag im Sommer darf eine leckere Abkühlung natürlich nicht fehlen. Wir empfehlen ein hausgemachtes, kalorienarmes Eis. Probieren Sie doch unsere Low-Carb-Variante auf Basis von Naturjoghurt oder Whey-Protein mit fettarmer Milch!



### 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