

Risikofaktor ÜBERGEWICHT

Jetzt gesund abnehmen mit
gezieltem Training der Muskulatur.



50
Interessierte

gesucht, die den Wunsch haben,
ganz einfach abzunehmen.

Mehr dazu
auf Seite 4

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 Muskelauf-**

bau. 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.

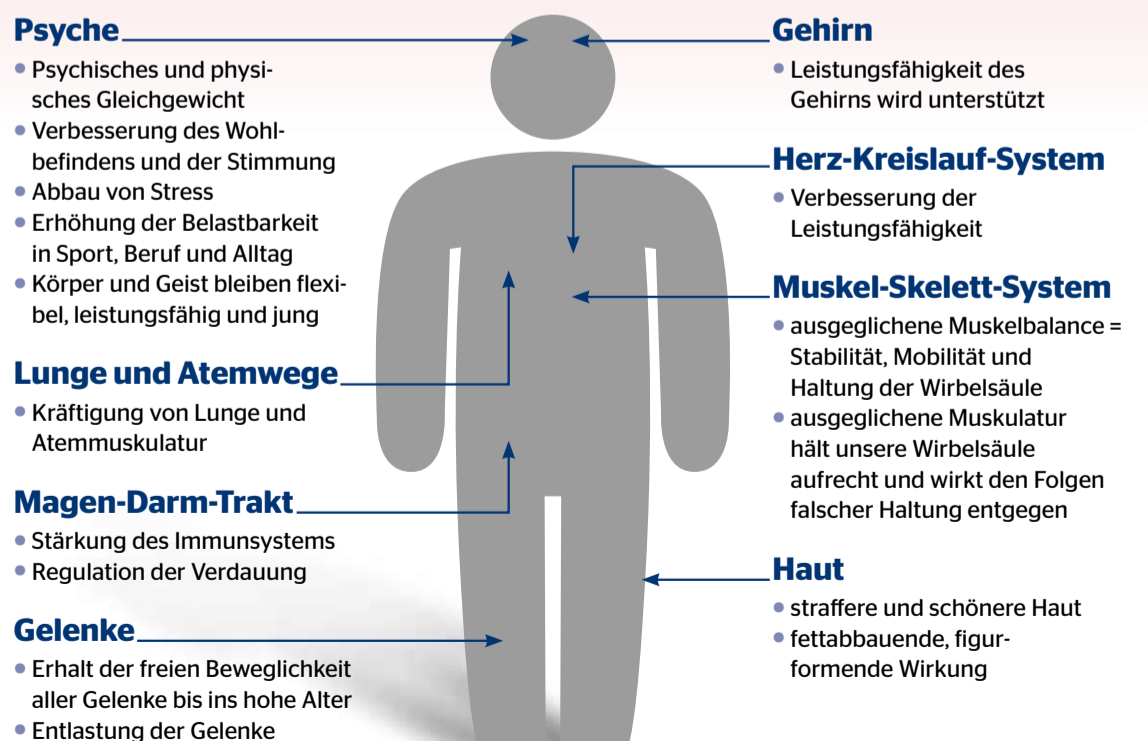
Wer eine trainierte Muskulatur besitzt bzw. sie mit gezieltem Muskeltraining aktiviert, kann viel für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun. Denn Muskeln halten uns nicht nur schön und fit, sondern auch gesund.

Starten Sie jetzt – Ihrer Gesundheit zuliebe!



DIE KRAFT DER MUSKULATUR

wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus:





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, gemütliches 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

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 herausgezögert 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.

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-

Zumba®

Zumba® ist ein Fitness-Programm, bei dem man tanzend abnehmen kann, sich fit halten – und noch eine Menge Spaß dabei hat.

Fast nebenbei schmilzt dabei das Fett, wird das Herz gestärkt, die Muskeln gestrafft und die eigenen koordinativen Fähigkeiten verbessert. So ist Zumba ein ideales Fitness-Training für alle, die gern etwas für sich und ihre Figur tun möchten.

- **Es macht Spaß!**
- **Es ist anders als die Trainingsprogramme, die man kennt!**
- **Es ist leicht zu lernen!**
- **Es ist effektiv!**

Außerdem kann man die Freundinnen oder Freunde mitnehmen und neue Leute kennenlernen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Ausstoß von Glückshormonen. So lässt man den Alltagsstress hinter sich, kommt auch noch gut ge-



Zumba® Fitness
ab sofort im Prima Klima

Zumba-Schnupperstunde
für NUR 6,- €. Danach
10er Karte möglich.

launt und fröhlich vom Training nach Hause.

Spaß haben, gleichzeitig abnehmen und schlank werden, davon träumt doch jeder!



ZUMBA® FITNESS IS HERE!

Zumba ist ein Tanzfitnesskurs zu lateinamerikanischer Musik, der einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spaß macht und Gesundheit bringt. Probieren auch Sie es aus!

Impressum

Herausgeber:

Prima Klima
Guttauer Landstr. 15a
02694 Malschwitz

Redaktionelle Verantwortung:

Christian Kern

Verantwortlich für Anzeigen:

Christian Kern

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 schonert 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 positiv 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.

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-

Abnehmzentrum Malschwitz



- Wie reguliere ich mein Gewicht?
- Wie verbrenne ich Fett?
- Welches Bewegungsprogramm ist für mich optimal?

Ernährungs- und Bewegungsberatung



- Individualisierung des Abnehm-Bewegungsprogrammes mittels Körperanalyse und Bestimmung des optimalen Belastungspulses und der idealen Muskelbelastung
- Bestimmung des Körperfettanteils und Skelettmuskelanteils
- Ermittlung der gesundheitlich wichtigen Fette um die inneren Organe

Individualisierung



- überwachtes Grundlagen-Stoffwechseltraining
- Ankerbelastung des Fettstoffwechsels mit Langzeitwirkung
- chipkartengesteuert
- einfach, wirksam, sicher

Muskuläres Kräftigungstraining



- motivierendes Kurstraining
- effektiv und anspruchsvoll
- mit Spaß unter Menschen
- stoffwechsellaktivierend

Gruppentraining



- persönliche Ernährungsanalyse
- der Weg zur Wunschfigur
- leichter Einstieg über 4 Wochen
- idealer Start für eine gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion

be you Abnehmplan



- gezielte Fettverbrennung im Bauchbereich
- strafferer Gewebe durch patentierte Wechseldrucktechnik

Slim Belly Kurs

Besuchen Sie uns im Internet unter

www.prima-klima-kern.de





Abnehmtraining



Figurtraining



Rückentraining



Herz-Kreislauftraining



Anti-Aging

© www.jd-nord.de

Abnehmprojekt 2012: Ran an die Pfunde! Erfahren Sie, wie Sie 24 Stunden am Tag Fett verbrennen und sich wohler fühlen.

50

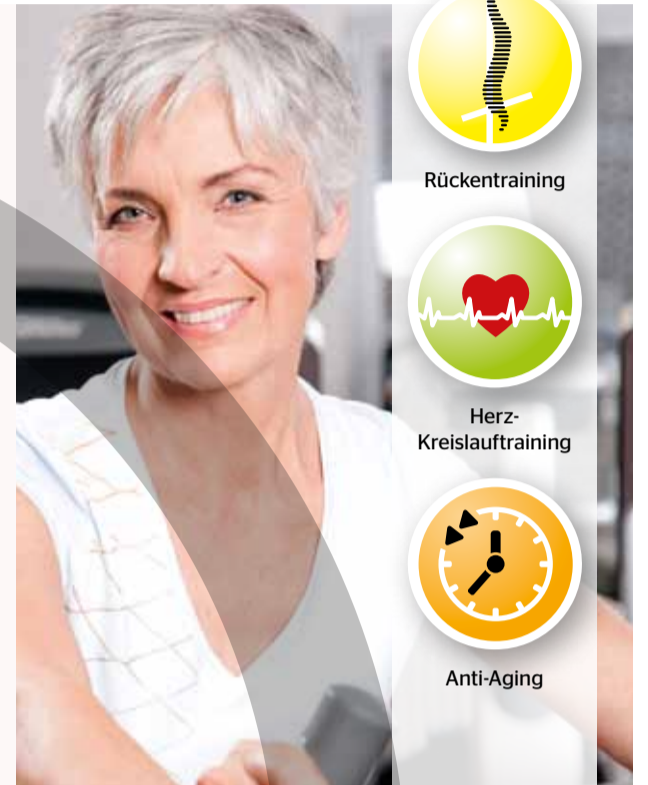
Interessierte gesucht,

die jetzt gesund abnehmen möchten!

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

4 Wochen lang Pfund für Pfund, cm für cm, hin zum persönlichen Wohlbefinden



2012 startet die Neuauflage eines sensationell erfolgreichen Trainings- und Ernährungssystems: Und Sie können dabei sein, Pfund für Pfund verlieren, sich wohler fühlen, die guten Vorsätze realisieren. Ergreifen Sie jetzt die Initiative und rufen Sie einfach im **Prima Klima in Malschwitz** an.

Wir suchen 50 Interessierte, die jetzt gesund abnehmen möchten. Vier Wochen lang werden die Teilnehmer durch ein einzigartiges Trainingssystem begleitet und am Ende wird festgehalten, wie viel Körpergewicht sie verloren haben, und wie sich Ihr Wohlbefinden verbessert hat. In den vier Wochen werden Sie zwei Mal pro Woche ca. 45 Minuten ein spezielles Training absolvieren, für das Sie zuvor einen Plan erhalten. Zudem sollten sich die Teilnehmer einmal in den vier Wochen die Zeit nehmen, um in einem Seminar wertvolle Hintergründe zum Thema Abnehmen und gesunde Ernährung zu erfahren. Mehr muss man wirklich nicht machen, erklären die Ernährungs- und Trainingsexperten. Die Ergebnisse von vorherigen Projekten sprechen hier eine deutliche Sprache.

Der Körper ändert sich in 4 Wochen

Fettgehalt, Cholesterinspiegel und Blutdruck dürften sich innerhalb dieser Projekt-Zeit regulieren, Wohlbefinden und Lebensgefühl allgemein verbessern und sogar kleine „Wehwechen“ verschwinden. Nach vier Wochen ist man ein ganz anderer, positiver Mensch. Das alles möchten wir im Rahmen einer Studie beweisen.

Die Trainingsstunden werden im **Prima Klima in Malschwitz** absolviert. Das Team und die technischen Voraussetzungen des **Prima Klima** bieten eine ideale Ausgangsbasis. Es geht in dieser Studie darum, Theorien in Sachen Ernährung, Fitness und Krafttraining wirklich einmal genau auf den Grund zu gehen, exakt festzuhalten, wie sich diese auf „Otto Normalbürger“ auswirken, zu sehen, was mit minimaler Ernährungsveränderung und gezieltem Sport schnell und zum Wohl von mehr Lebensqualität erreicht werden kann. Zudem soll es durch ein Mehr an Muskulatur gelingen, dass Sie nach dieser 4-Wochen-Phase ganz normal essen können ohne zuzunehmen.

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 vereinbaren Sie vorab Ihren persönlichen Beratungstermin unter Telefon 03 59 32-3 08 28



umfassend • ganzheitlich • betreut

Guttauer Landstr. 15a • 02694 Malschwitz
www.prima-klima-kern.de