

DIE GESUND | SCHAU

DIE ZEITUNG FÜR FITNESS, GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Postwurfsendung per Tagespost



**GUTE
VORSÄTZE?**

**SCHLECHTE
VORSÄTZE!**

**Starten Sie 2012 mit gesundem Abnehmen
durch gezieltes Training der Muskulatur**

Gesundheit und Wohlbefinden im Neuen Jahr



Gesund, fit und schlank sein und bleiben – ein typischer Vorsatz für das Neue Jahr. Wir haben die besten Tipps für 2012 zusammengestellt: Haben Sie einen guten Vorsatz für das Neue Jahr geschlossen? Soll es auf der Karriereleiter weiter nach oben gehen, möchten Sie den Job wechseln, umziehen oder auch nur regelmäßig Freundschaften pflegen? Egal wie gut Ihr Vorsatz für 2012 ist – die Basis für alles, was Sie sich vornehmen, ist Ihre Gesundheit – körperlich und geistig. Legen Sie am besten direkt los!

Immunsystem winterfit machen

Die kalten Temperaturen bleiben noch ein Weilchen – deswegen heißt es: das Immunsystem weiter stärken! Auch 2012 ist es wichtig, dass Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden und genügend Zeit an der frischen Luft verbringen. Klar fällt das schwer. Denn Schneefall ist aufgrund unserer klischeehaften Vorstellung von „weißen Weihnachten“ im Dezember viel leichter zu ertragen als im Januar und Februar. Da ändert sich die weiße Watte gerne in nasskalten, grauen Schneematsch. Ein Grauschleier, der sich auch gern aufs Gemüt legt.

Doch den Anfang des Jahres nur in geschlossenen Räumen zu ver-

bringen, ist keine Lösung. Der Mangel an Sauerstoff macht Sie zusätzlich schlapp, müde und unkonzentriert. Eine halbe Stunde kalte Winterluft hingegen bringt Ihre Zellen in Schwung und versorgt lebenswichtige Organe mit einer guten Portion frischen Sauerstoffs. Das verbessert Ihre Durchblutung.

Vitaminzufuhr erhöhen

Neben einer ausgewogenen Ernährung sollten Sie noch bis März auf eine erhöhte Zufuhr von Vitaminen achten. Ganz klassisch zum Beispiel auf Vitamin C – so können Sie Erkältungen schon von vornherein die rote Karte zeigen. Aber auch Mineralien und Spurenelemente wie Zink und Selen stärken die Abwehr gegen jede Art von Grippe oder andere Viruserkrankungen.

Abnehmen leicht gemacht

Zucker brauchen Sie jetzt am wenigsten – vor allem nach der wahrscheinlich herrlich süßen Weihnachtszeit. Nach den vielen Festtagen mit gutem, schwerem Essen sollten Sie jetzt zur leichten Küche zurückkehren – erst recht, wenn ein paar Kilos vor dem Sommer wieder runter müssen. Diäten sind aber nicht Ihr Ding? Und auf genussvolles Essen wollen Sie auch nicht verzichten? Eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit Bewegung – einer Mischung aus Muskel- und Ausdauertraining im Fitnessstudio, bringt den wintermüden Körper zu Beginn des Jahres wieder richtig in Schwung.

Vorsätze einhalten

Nehmen Sie sich aber auch nicht zu viel vor – denn, wer sich zu hohe Ziele steckt, kapituliert schneller. Kleine, konkrete Zieletappen, die realistisch erreichbar sind, motivieren hingegen das Durchhalten und Weitermachen.

Dabei unterstützen Sie die Trainingsexperten durch eine individuelle Betreuung in Ihrem Fitnessstudio. Auf ein gesundes, vitales 2012!

Starke Menschen leben länger

Muskelpakete erhöhen die Lebenserwartung. So zumindest behauptet es eine internationale Studie, von der der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) berichtet. Ein internationales Forscherteam hat dies in einer über 19 Jahre währenden Studie mit rund 9000 männlichen Teilnehmern festgestellt.

Laut dieser Untersuchung hängen Muskelkraft und eine höhere Lebenserwartung zusammen: Männer, die über mehr Muskelkraft in Armen und Beinen verfügen, beugen Krankheiten vor und sind damit weniger anfällig als ihre untrainierten Geschlechtsgenossen. Sowohl junge als auch ältere Männer wiesen eine längere Lebensdauer auf.



Erstaunliche Effekte

Auch übergewichtige Probanden, die über gut trainierte Muskeln verfügten, wiesen eine längere Lebensdauer auf. Der größte Gesundheitseffekt ließ sich an Teilnehmern feststellen, die im Fitnessstudio eine gute Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining betrieben. Zwar war allein auch schon eine trainierte Muskulatur lebensverlängernd. Verbunden aber mit einem starken Herz-Kreislaufsystem ließ sich eine noch höhere Chan-

ce auf ein langes Leben feststellen. Ein reines Kreislauftraining im Fitnessstudio ist demnach ohne ein gut durchdachtes Muskelaufbautraining nicht ausreichend: Neben der steigenden Lebenserwartung beugt ein guter Muskelapparat auch vielen Krankheiten vor. Und übrigens: Nicht nur männlichen Teilnehmern tut Fitnessstraining gut. Die vorgenannten Effekte gelten genauso für Frauen. **Nichts wie ab ins Fitnessstudio!**

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 je-



weils 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 Ihren Grundumsatz erhöhen und 24 Stunden am Tag bzw. 168 Stunden pro Woche Fett verbrennen. Durch effizientes Training und ausreichend „Bausteine“ (Eiweiß) baut der Körper Muskulatur auf und Körperfett ab.

Deutsches Ärzteblatt: So wichtig ist Krafttraining für Ältere

Zahlreiche Publikationen der letzten 5 Jahre sind die Grundlage eines Artikels im Deutschen Ärzteblatt, Ausgabe Mai 2011. Das Ergebnis: Krafttraining ist für Menschen über 60 Jahre zum Erhalt von Mobilität und Eigenständigkeit sinnvoll und notwendig.

Sarkopenie ist der Fachbegriff für den Muskelabbau im Alter. Er beginnt bereits ab dem 30. Lebensjahr und beschleunigt sich dramatisch mit jeder Dekade, in der ihm nicht entgegengewirkt wird.

Es ist ein Teufelskreis, denn der Mangel an Muskeln bedeutet zunächst Einbußen in der Körperkraft,



was in der Folge Gleichgewichtssinn und Bewegungskoordination schwächt. Der sensomotorische Informationsaustausch wird beeinträchtigt, Stürze, Verletzungen und degenerative Erkrankungen folgen. Dies führt in der Regel dazu, dass die Menschen sich aus Vorsicht noch weniger bewegen.

Aber Krafttraining wirkt dagegen!

Die wichtigsten Aussagen des Artikels im Ärzteblatt sind jedoch:

- Krafttraining ist auch bei älteren Menschen effektiv und ohne wesentliche Ne-

benwirkungen anwendbar. Je höher dabei die Belastung ist, desto eindeutiger und größer sind die positiven Effekte.

- Die Ziele sollten einerseits in einer Zunahme der Muskelmasse und andererseits in einer Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination liegen.
- Krafttraining ist ebenfalls sehr sinnvoll in der Prävention und Rehabilitation verschiedener Krankheitsbilder.

Quelle:
Deutsches Ärzteblatt
Jg. 108 | Heft 21 | 27. Mai 2011



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 Jo-Jo-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 schont 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.

So alt wie man sich fühlt!

Viele Menschen fühlen sich jünger als ihr Geburtsdatum aussagt. „Du bist 75? Das hätte ich niemals gedacht“ ist ein tolles Kompliment, über das sich jeder freut. Die BASE Studie – Berliner Altersstudie – kam zu dem Ergebnis, dass sich Menschen über 70 im Durchschnitt 13 Jahre jünger fühlen. Doch auch wenn das gefühlte Alter vom tatsächlichen Lebensalter abweicht, der Alterungsprozess des Organismus lässt sich nicht umkehren. Die Zeit geht an

niemandem spurlos vorbei, aber mit einem gesunden Lebensstil lassen sich einige Spuren verwischen.

Ernährung: Bitte recht ausgewogen

Ab dem 25. Lebensjahr sinkt die Elastizität unserer Haut, ab dem 30. Lebensjahr setzt ein kontinuierlicher Muskelabbau ein. Früh vorbeugen lautet die Devise, um möglichst lange vital und gesund zu sein. Stress und Umweltbelastungen, Nikotin und

Alkohol, eine einseitige Ernährung, Übergewicht, chronische Krankheiten und Medikamente können vermehrt freie Radikale freisetzen, die für Zellschäden verantwortlich sind. Unsere körpereigene Werkstatt setzt bei derartigen Schädigungen Antioxidantien wie Vitamin C und E sowie Coenzym Q10 zur Reparatur ein. Dieser Reparaturmechanismus lässt mit zunehmendem Alter nach und funktioniert nicht mehr einwandfrei. Eine gesunde Ernährung kann hier helfen, gleichzeitig beugt der reichliche Verzehr von Obst und Gemüse Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu denen auch der Schlaganfall zählt, vor.

Bewegung: Fit statt schlapp

Zu einer gesunden Lebensführung zählt auch regelmäßige Bewegung. Der Erhalt der eigenen Muskelkraft gewinnt vor allem mit steigendem Alter an Bedeutung, um das Leben bspw. möglichst lange selbstständig zu managen. Treppen steigen, Kisten tragen oder die Einkäufe erledigen. Diese Tätigkeiten bedingen Muskelkraft. **2 Trainingseinheiten im Fitnessclub pro Woche à 30 Minuten reichen völlig aus.**

Wer allerdings tatsächlich 100 Jahre alt werden möchte, sollte in Vilcabamba (Ecuador) wohnen. Im „Tal der Hundertjährigen“ feiern erstaunlich viele Menschen ihren 100. Geburtstag. Aber auch Japan freute sich 2006 über 28 300 Hundertjährige.



Ernährungs- und Abnehmzentrum

ANALYSE UND BERATUNG



Ernährungs- und Bewegungsberatung

- Vorstellung des PEP Abnehmzentrums
- Wissenswertes zum Gewichtsmanagement
- optimale Fettverbrennung



Individualisierung

- Individualisierung des Abnehm-Bewegungsprogrammes mittels Körperanalyse und Bestimmung des optimalen Belastungspulses und der idealen Muskelbelastung

COACHING UND PROGRAMME



PEP Abnehmplan

- leichter Einstieg über ein 3-Wochen-Programm
- idealer Start für das PEP Abnehmkonzept
- Stoffwechsellagerndes Figurprogramm



PEP Abnehmkurs

- 8 Wochen Ernährungsberatung in der Gruppe
- Veränderung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten
- vertiefende Anleitung durch den PEP Abnehmcoach



PEP Abnehmcoaching

- individuelles Ernährungs- und Abnehmprogramm über 10 Wochen
- intensives, zeitlich flexibles Einzelcoaching
- Veränderung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten



PEP Abnehmprogramm

- 12-monatiges Vertiefungsprogramm für eine dauerhafte Gewichtsregulierung
- nachhaltige Wirkung durch kontinuierliches Gewichtsmanagement und Vermeidung von Diätfällen



PEP Ernährungsanalyse

- optimale Ergänzung zum Training und zum PEP Abnehmplan, Abnehmkurs und Abnehmcoaching
- Nährstoffanalyse durch Verzehrs- und Kalorienprotokoll
- Optimierung der Trainingswirksamkeit, Energiebilanz und Gesundheitsförderung

TRAININGSSYSTEME



Gruppentraining

- motivierendes Kurstraining
- effektiv und anspornend
- mit Spaß unter Menschen

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin:

Planet Paradise
Residence Park 5
19065 Raben Steinfeld
Tel. 0 38 60 - 580 580
www.planet-paradise-club.de

Ladys Paradise
Altswimarstr. 7-17
23966 Wismar
Tel. 0 38 41 - 22 40 56
www.ladys-paradise-club.de

Impressum

Herausgeber:
Planet Paradise
Residence Park 5
19065 Raben Steinfeld

Redaktionelle Verantwortung:
Christine Noetzel
Verantwortlich für Anzeigen:
Christine Noetzel

Satz, Gestaltung & Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39
36341 Lauterbach



Abnehmtraining



Figurtraining



Rückentraining



Herz-Kreislauftraining



Anti-Aging

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:

- ▶ Umfangsverlust auch an Beinen, Bauch und Gesäß
- ▶ Anregung der Fettverbrennung
- ▶ 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



Der Körper ändert sich in 4 Wochen

Im Januar 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 **Planet Paradise Raben Steinfeld** oder im **Ladys Paradise Wismar** 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. Fettgehalt, Cholesterinspiegel und Blutdruck dürften sich innerhalb dieser Projekt-Zeit regulieren, Wohlbefinden und Lebensgefühl allgemein verbessern und sogar kleine „Wehwehchen“ verschwinden. Nach vier Wochen ist man ein ganz anderer, positiver Mensch.

Die Trainingsstunden werden im **Planet Paradise Raben Steinfeld** oder im **Ladys Paradise Wismar** absolviert. Das Team und die technischen Voraussetzungen der Studios 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 und exakt festzuhalten, wie sich diese auf „Otto Normalbürger“ auswirken.

4 Wochen gesundes Abnehmen für nur 29,- Euro

WIR KÜMMERN UNS UM IHRE GUTEN VORSÄTZE!

Wir laden Sie recht herzlich ins **Planet Paradise Raben Steinfeld** oder ins **Ladys Paradise Wismar** ein. Dort lernen Sie was mit minimaler Ernährungsveränderung und gezieltem Sport schnell und zum Wohl von mehr Lebensqualität erreicht werden kann. Durch ein Mehr an Muskulatur gelingt es Ihnen, dass Sie nach dieser 4-Wochen-Phase ganz normal essen können ohne zuzunehmen.

Das Team freut sich auf Ihren Besuch!

Rufen Sie uns unter nebenstehenden Telefon-Nummern an.



Daniel Mauter,
Studioleiter und
Fitnesstrainer
im Planet Paradise



Liane Quednau,
Reha- und Gesund-
heitstrainerin im
Ladys Paradise

Bitte vereinbaren Sie vorab Ihren persönlichen Beratungstermin unter

SPORTS & WELLNESS
Planet Paradise Residence Park 5
19065 Raben Steinfeld
www.planet-paradise-club.de
Tel. 0 38 60 - 580 580

SPORTS & WELLNESS
Ladys Paradise Altwismarstr. 7-17
23966 Wismar
www.ladys-paradise-club.de
Tel. 0 38 41 - 22 40 56