



GetFit
FIT4ALL
DYNAMIC

NOCH NICHT IN SOMMERFORM? IN ACHT WOCHEN IST ALLES BESSER

READY FOR THE BEACH

Rechtzeitig zur BEACH Saison präsentiert uns das Fitness-Center Fit4All das ultimativ READY FOR THE BEACH Programm. Bringen Sie sich in Form für den Strand oder den Besuch am Pool.

Das neue, individuell abgestimmte Trainingsprogramm verhilft in acht Wochen zur deutlich besseren Strand- und Bikinifigur.

Das Programm setzt sich zusammen aus der einzigartigen Kombination der Fit4All-Trainingsprinzipien und das darauf abgestimmte Ernährungsprogramm, inkl. der Fettverbrennungshelferchen.

Die Experten haben für Sie einen erprobten Plan aus der Fitness-Schatzkiste zusammengestellt. Für schnelle Erfolge müssen Sie Ihren Körper immer neue Reize setzen. Nur so gewöhnt er sich nicht an ein Programm und wird immer Fett als Energiequelle nutzen. Ihr Trainer im Studio kann diesen Plan für Sie bei Bedarf angleichen. Sie sollten nie ohne Ihren Trainer ein neues Programm ausführen. Also fragen Sie ihn bitte, falls Sie Fragen zur Übungsausführung haben. Bei der Ernährung wird darauf geachtet, dass sie gesund ist, alle Nährstoffe liefert und den Stoffwechsel in die Fettverbrennungszone bringt.

Steigerung der Fettverbrennung durch die Ernährung

Was ist wichtiger zur Erreichung des Ziels: Die Ernährung oder das Training? Beide Faktoren müssen aufeinander abgestimmt werden. Häufig wird sich jedoch zu sehr auf das Training konzentriert.

Merke: Trainiert wird dreimal pro Woche. Gegessen wird 35 mal pro Woche. Hier wird ganz einfach deut-

lich, welchen Stellenwert die Ernährung für Ihren Erfolg hat. Die empfohlene Ernährung führt dazu, dass der Körper mehr Fettverbrennungsenzyme als Fettsäureabbauhormone bildet. Dadurch kommt es zu einer schnelleren Gewichtsabnahme.

Es werden fünf Mahlzeiten am Tag gegessen, damit der Stoffwechsel nicht einschläft. In dem für Sie bereitliegenden Leitfaden finden Sie die tabellarische Lebensmittelgruppen und darunter die Mengen. Sie suchen je Spalte einen Baustein aus, der Ihnen zusagt.

Bewegung statt Diäten

In Deutschland leiden jede vierte Frau und jeder fünfte Mann darunter, dem schlanken Ideal nicht zu entsprechen. Was also tun, um sich selbst und seiner Figur schadlos und dauerhaft Gutes zu tun?



Wichtigste Erkenntnis: Gezieltes Training hilft mehr als Diäten! Denn die meisten unterkalorischen Ernährungsprogramme sind auf Dauer zum Scheitern verurteilt. Leider gibt es kein so genanntes "Spot Reducing". Das würde bedeuten, dass man gezielt an der Stelle abnimmt, die man auch trainiert. Wenn Sie Ihre Problemzonen loswerden wollen, müssen Sie Ihren Stoffwechsel auf Turboverbrennung umstellen. Das gelingt Ihnen mit der richtigen Ernährung und einem gezielten Training mit immer neuen Reizen. Der gesamte Kalorienverbrauch und der Nachbrenneffekt ermöglicht den schnellen Fettverlust.

Die Ergebnisse einer aktuellen DAK-Studie geben daher die richtige Richtung vor: Für mehr als die Hälfte der Deutschen ist körperliche Aktivität wichtiger als Diäten, wenn es um nachhaltigen Gewichtsverlust geht. "GetFit gegen Speck" – so lautet daher auch das Motto! Dazu müssen Sie jedoch Ausdauer- und Kraftsport kombinieren – mit Schwerpunkt auf dem Krafttraining. Denn nur das bringt Ihnen mehr Muskelmasse. Und Muskeln sind die Brennöfen des Körpers, in denen die meiste über die Nahrung zugeführte Energie verheizt wird. Je mehr Muskulatur Sie haben, desto mehr Energie verbrauchen Sie – auch im Ruhezustand.

Neugierig?

Ob acht Wochen Training wirklich schon etwas bringen? Das können Sie ab sofort für sich herausfinden. Im Fit4All-Center in Punta Prima sind Sie in den besten Händen. Ihr persönlicher Leitfaden "Ready for the Beach" liegt für Sie bereit.