



Mit bewusster Ernährung, ausreichend Bewegung und einem gesunden Lebensstil schafft es jeder sich in „seiner Haut“ wohl zu fühlen.



TAUSCHE FETTPOLSTER GEGEN MUSKELMASSE

Die 3 Säulen sind:
ERNÄHRUNG
BEWEGUNG
LEBENSSTIL

Gerade jetzt in der Übergangszeit ist der ideale Zeitpunkt, unnötigen Ballast in Form von Fett und Schlacken abzuwerfen und eine gute Grundkondition aufzubauen.

Die folgenden 3 Spielregeln sind Grundvoraussetzung für das ganze Jahr und stellen keine Anleitung für Crash-Diäten oder einseitige Ernährungsformen dar, die nur zu unnötigen Jo-Jo-Effekten oder Mangelzuständen führen können. Bei der Ernährung ist vor allem das „WAS, WANN, WIE VIEL“ ausschlaggebend.

„WAS, WIE VIEL“: Meide Einfachzucker in Form von Süßigkeiten, Kuchen, Eis, Desserts sowie versteckt in Saucen, Fertigprodukten und teilweise in Obst und verwende stattdessen komplexe Kohlehydrate (Mehrfachzucker) in Form von Reis, Nudeln, Brot, und das am besten mit einem hohen Anteil an Vollkorn! Damit wird die Aufnahme ins Blut verzögert, womit ein hoher Blutzuckerspiegel vermieden und durch den Ballaststoffanteil ein längeres Sättigungsgefühl erzeugt wird. Natürlich spielt die Kalorienbilanz am Ende des Tages eine Rolle, aber ein tägliches „Kalorienzählen“ führt sicherlich dauerhaft nicht zum Erfolg, sondern das Umstellen von Gewohnheiten. Schnelles, hastiges, unbewusstes

Essen führt dazu, dass das Sättigungsgefühl erst viel später einsetzt und auch nur kürzer anhält. Enorm wichtig, neben der ausreichenden Menge von Flüssigkeit pro Tag, ist die Auswahl der Getränke! Obst- oder Verdünnungssäfte, gezuckerter Tee oder Kaffee sind gänzlich aus dem Alltag zu entfernen und eine Umstellung auf Leitungs- oder Mineralwasser sowie ungezuckerten Kaffee in Maßen.

„WANN“: Gewöhne dir 3 Mahlzeiten pro Tag an, die du in Ruhe und ohne Ablenkung einnimmst und dabei auf das häufige Kauen achtest. Mindestens 3 Stunden sollten zwischen jeder Mahlzeit vergehen, d. h. Zwischenmahlzeiten sollten gänzlich gestrichen werden, dazu gehören auch zuckerhaltige Getränke oder Kaugummis. Weiters ist bei der Uhrzeit wichtig, dass abends v. a. Eiweiß gegessen wird (z. B.: Fisch mit Gemüse, Fleisch mit Salat, Tomaten-Mozzarella, Gemüsesuppen) und keine Kohlehydrate (wie z. B.: Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln). Zum Frühstück und zu Mittag sollten diese komplexen Kohlehydrate aber u. a. zu sich genommen werden, denn sonst kommt spätabends

der Heißhunger, der einen den Kühlschrank oder die Keksdose leeren lässt.

Bei der Bewegung ist vor allem das WIE LANGE, WIE OFT, WIE INTENSIV ausschlaggebend!

Das viel geliebte hochintensive Training im hohen Puls- und Laktatbereich lässt einen zwar augenblicklich etwas mehr Kalorien verbrennen – durch Entleerung der Kohlehydratspeicher –, dies hat wiederum zur Folge, dass der Körper anschließend versucht, seine Depots richtig randvoll anzufüllen, und der berühmte „Kohli“ (starker Hunger auf Kohlehydrate wie Eis, Kuchen, Pizza, Nudeln etc.) ist die Folge. Viele nehmen anschließend mehr Kalorien auf, als sie eigentlich verbrannt haben. Ein regelmäßiges, konsequentes Training im niedrigen Grundlagen- oder Fettstoffwechsellbereich mag zwar für viele, die es gewohnt sind, sich beim Sport in kurzer Zeit so richtig „auszupowern“, auf den ersten Eindruck „langweilig“ erscheinen, aber im Hinblick auf eine langfristige und effiziente Fettverbrennung, ist es das Wichtigste! Dadurch wird der Grundumsatz gesteigert, d. h. auch an Tagen ohne Sport wird mehr verstoffwechselt als zuvor, und dies steigert sich dann je nach Trainingsjahren. Ein Leistungstest am Laufband oder Fahrrad mit



Regelmäßiges Training im niedrigen Grundlagen- oder Fettstoffwechselbereich (z. B. auf dem Rennrad) ist langfristig effizienter, als sich richtig „auszupowern“.

Fotos: Gepa

Laktatmessung gibt dir wichtige Informationen über deinen Fettstoffwechsel bzw. dessen Optimierung und über deine persönlichen Schwellen mit den Pulsbereichen. Das Credo ist hierbei: Umfang statt Intensität! Leider benötigt das mehr Zeit und dafür ist ein gutes Zeitmanagement und eine entsprechende Anpassung des Lebensstils enorm wichtig.

Beim Lebensstil sind vor allem die 3 „S“ wichtig: Schlaf, Stress, Stoffe.

Schlaf dient nicht nur zur körperlichen und geistigen Erholung oder zur Verarbeitung von Erlebnissen am Tag, sondern ist auch für den Hormonhaushalt enorm wichtig. Nur ein ausreichend langer und tiefer Schlaf sowie ein Schlaf bereits vor Mitternacht sorgt für einen ausgewogenen Hormonspiegel und lässt unter dem Einfluss des Parasympathikus den Cortisol- und Adrenalinspiegel sinken. Neueste Herzfrequenzvariabilitätsmessungen zeigen, dass gestresste Personen erst sehr spät in der Nacht vom Sympathikus („Stressmodus“) in den Parasympathikus („Entspannungsmodus“) wechseln. Damit ist der zweite gravierende Faktor genannt – der Stress! Stress erhöht ebenso – wie Schlafmangel – den Cortisolspiegel und kann dadurch den Appetit steigern oder die Fettver-

brennung – bedingt durch einen hohen Blutzuckerspiegel – „lahm“legen. Neueste Untersuchungen zeigen, dass auch Zusatzstoffe wie BPA oder Parabene in Plastik und Kosmetika den Hormonhaushalt derart durcheinanderbringen können, dass Übergewicht die Folge ist.

Ein „Entschleunigen unseres Alltags“, „Weniger ist mehr“ und gezielte Veränderungen wie das Eintragen von fixen „Ruhezeiten“ im vollen Terminkalender, Erlernen von Entspannungstechniken, berufliches Handy- und E-Mail-Verbot abends, am Wochenende sowie im Urlaub, bei Bedarf pflanzliche oder homöopathische Einschlafhilfen und die Umstellung von bestimmten Kosmetika oder Pflegeprodukten, sowie die Reduktion von Plastik im Alltag stellen wichtige Lebensstilmodifikationen dar. ■

Jeder, der es schafft, diese 3 Schritte zu befolgen, wird merken, wie er sich „rundum und in seiner Haut wohl fühlt“ und „Frustessen“ oder „sich wegen seines Körpers schämen“ wird Geschichte!

STARKE MARKEN

Aktuelle Trends

MFT

Balancieren mit Tablet & Handy

Die MFT Challenge Disc ist seit Jahren aus dem Koordinationstraining nicht mehr wegzudenken. Wer die grüne Platte mit virtuellem Trainer einmal benutzt hat, steigt immer wieder gerne auf die bewegliche Disc. Denn sie verbessert Stabilität und Balance und sorgt für einen starken Rücken, gesunde Gelenke, bessere Konzentration und Koordination. Freizeit- wie Profi-Sportler setzen die Disc gleichermaßen vielfältig ein. Doch was tun, wenn man gerne überall und zu jeder Zeit mobil trainieren möchte? Dazu hat MFT nun technisch weiter aufgerüstet. Ab sofort kann das Gerät auch ganz einfach an ein Tablet oder Smartphone angeschlossen werden.

www.challenge-disc.com



TRIAFLEX

Die richtige Mischung aus Gleichgewicht, Kraft und Koordination

Es ist Ihr Ziel, Ihr Training noch effektiver zu gestalten, dann sind Sie bei uns genau richtig. TRIAFLEX Sportsysteme bieten eine große Auswahl an modernsten Trainingsgeräten für funktionelles Athletiktraining. In unserem Online-Shop



finden Sportbegeisterte alles, was sie für Ihr funktionelles Training brauchen. Trainingsmethoden wie BIOSWING® – segmentales Muskeltraining, Widerstandstraining mit Sprintfallschirm, Speedsac und Springgurt, Overspeed Training mit Slingshot-Gurten oder Rumpf- und Corekrafttraining mit Power Wheel oder Sandbags, sind nur einige Beispiele für innovative und erfolgsorientierte Trainingsansätze. Durch die effektive Nutzung von Trainingsgeräten und Ressourcen können SportlerInnen jeder Leistungsklasse erhebliche Fortschritte erzielen.

www.triaflexshop.at

Nützen Sie den SKI AUSTRIA CARDPartner Vorteil: Beim Kauf unserer innovativen Trainingsprodukte im TRIAFLEX Onlineshop erhalten Sie mit der Eingabe Ihrer Mitgliedsnummer permanent 15 % Ermäßigung!