

Bewegung & Ernährung

Wenn man sich das Ziel gesetzt hat, Körperfett zu reduzieren, ist es entscheidend, dass man sowohl das Bewegungs- als auch das Ernährungsverhalten optimiert.

In Sachen Bewegung ist es wichtig, dass man regelmäßig und dauerhaft Sport treibt. Eine sinnvoll zusammengestellte Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining erzielt die besten Effekte.

In Sachen Ernährungsverhalten ist es von großer Bedeutung, dass man regelmäßig isst und nicht hungert! Finger weg von Diäten! Der anfängliche Erfolg kehrt sich schnell um, sobald man wieder normal isst. Essen Sie ausgewogen und gesund! Dann ist auch gegen eine gelegentliche „Sünde“ nichts einzuwenden. Für mehr Ernährungstipps, bezogen auf ihr ganz individuelles Ziel, sprechen Sie uns einfach an! Oder vereinbaren Sie einfach einen Termin zu einem Gespräch mit unserem Ernährungsberater Guido.

Zur Kontrolle, ob Sie Ihrem Ziel ein Stück näher gekommen sind, reicht es nicht, nur Ihr Körpergewicht im Auge zu behalten. Viel aussagekräftiger ist die Kontrolle Ihrer Körperzusammensetzung, sprich die Verteilung von Fett, Muskelmasse und Wasser. Man muss bedenken, dass Muskulatur ein Vielfaches schwerer ist als Fett, aber viel weniger Platz einnimmt! Um Ihren Trainingserfolg zu kontrollieren, lassen Sie einfach zirka einmal im Monat eine Körperfettmessung bei uns durchführen. Wir erklären Ihnen auch, welche Werte für Sie optimal sind – abhängig von Ihrem Alter und ob Sie weiblich oder männlich sind.