

Ganzheitliche Programme für mehr Gesundheit, sportliche Fitness und gezieltem Gewichtsabbau

Die Gesundheit und die sportliche Leistungsfähigkeit des Menschen basiert auf zwei starken Säulen. Die eine Säule ist regelmäßige und richtige Bewegung, die andere ist gesunde und ausgewogene Ernährung. Dabei sind beide Säulen für Gesundheit und sportliche Fitness gleich wichtig. Ein Mensch, der sich nicht ausreichend sportlich betätigt, kann sich noch so gesund ernähren, sein Stoffwechsel und sein Körper wird nur sehr schwer seine optimale Leistungsfähigkeit erreichen. Demgegenüber muß ein Mensch, der sich schlecht ernährt, extrem viel Sport treiben, um die negativen Auswirkungen auf seine Gesundheit zu kompensieren, wenn ihm dies überhaupt gelingt.

Also ist es die richtige Kombination aus beiden Wegen, mit der man die besten Ergebnisse für die körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit erreichen kann.

Unsere Programme sind speziell auf Menschen ausgerichtet, die mehr für ihre Gesundheit erreichen, ihre sportliche Leistungsfähigkeit steigern oder gezielt abnehmen möchten. Bei der Arbeit mit übergewichtigen Programmteilnehmern haben wir bereits enorme Ergebnisse im Bereich Gewichtsabbau und Leistungsverbesserung erzielen können. Darüber hinaus konnten wir auch vielen Menschen bei der Verbesserung ihrer Gesundheit und ihres Leistungsvermögens helfen. Diese hervorragenden Ergebnisse konnten nur durch die Kombination aus regelmäßiger Bewegung und einem individuell abgestimmten Ernährungsprogramm erreicht werden.

Dabei arbeiten wir eng und individuell mit unseren Programmteilnehmern zusammen, kontrollieren regelmäßig ihre Fortschritte und passen die Ernährungs- und Bewegungsprogramme an die jeweiligen Bedürfnisse an.

Dadurch schaffen wir ein sehr rundes und ganzheitliches Angebot, mit dem jeder seine individuellen Ziele sehr effektiv erreichen kann.

Sportliche Betätigung am Beispiel Nordic Walking

Bei den Programmteilnehmern zum effektiven Abnehmen und/oder zur Verbesserung der Gesundheit setzten wir ergänzend zu unseren individuellen Ernährungsprogrammen gezielt Nordic Walking ein, um so noch bessere Ergebnisse zu erreichen.

Nordic Walking gilt allgemein als der Gesundheitssport No.1. - und das zu recht. Folgende Fakten zeigen, daß Nordic Walking eine der besten Sportarten für Menschen jeder Altersgruppe und speziell auch für Übergewichtige ist, um Gewicht abzubauen und gleichzeitig die Gesundheit zu stärken:

- Nordic Walking ist sehr gelenkschonend. Der Bewegungsapparat (Füße, Knie, Hüfte) wird gegenüber dem Walking um bis zu 30%, gegenüber dem Joggen sogar um bis zu 250% entlastet, da das Körpergewicht mit auf die Stöcke verteilt wird. Daher ist Nordic Walking auch sehr sinnvoll für übergewichtige und ältere Menschen.
- Beim Nordic Walking werden 90% der Muskulatur trainiert, das entspricht ca. 600 Muskeln. Dadurch ist der Energieverbrauch sehr hoch, er beträgt ca. 450 kcal pro Stunde. Nordic Walking fördert somit effektiv den Stoffwechsel und ist daher bestens geeignet, Gewicht abzubauen und die Figur zu straffen.
- Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der nicht nur die Kondition, sondern auch die Kraft, die Beweglichkeit und die Koordination des Körpers trainiert werden. Nordic Walking ist damit bestens geeignet, das Herz und den Kreislauf zu stärken und hat wissenschaftlichen Studien zufolge nachweislich positive Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.

Nordic Walking ist nicht nur sehr gesund, sondern macht auch unheimlich viel Spaß – bei welcher Sportart kann man sonst viele Kalorien verbrennen, seine Gesundheit stärken und sich dabei noch wunderbar unterhalten!??

Gewichtsabbau und -kontrolle

Neben dem richtigen Maß an Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung der Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden sowie Gewichtsabbau und -kontrolle.

Aktuelle Statistiken besagen, daß über die Hälfte der deutschen Bevölkerung übergewichtig ist. Auch der Anteil an schwerwiegenden Herz- Kreislauferkrankungen hat in den letzten Jahren massiv zugenommen – Übergewichtige sind hier besonders gefährdet (jedes Kilo zuviel zählt).

Neben mangelnder Bewegung liegt die Hauptursache für diese Phänomene in falscher und unausgewogener Ernährung.

Viele Menschen ernähren sich nur vermeintlich gesund, tatsächlich lassen sie jedoch viele lebenswichtige Nährstoffe aus. Das Resultat daraus ist sehr häufig ein schwacher Stoffwechsel, der trotz einer geringen Nahrungsaufnahme zu Übergewicht führt.

Den meisten Menschen fällt es allerdings sehr schwer, von heute auf Morgen ihre Ernährung radikal umzustellen und dies auch dauerhaft durchzuhalten.

Deshalb arbeiten wir mit unseren Programmteilnehmern kontinuierlich an der Umstellung ihrer Ernährung und führen sie Schritt für Schritt zu einer bewussteren Lebensweise. Dabei unterstützen wir die Ernährungsumstellung und die Gewichtsabnahme mit speziellen, ausgewogenen Mahlzeiten und einer gezielten, individuell abgestimmten Nahrungsergänzung.

Unsere Programmteilnehmer spüren direkt ab Programmbeginn, welche positiven Auswirkungen eine gesunde Ernährung auf ihr Wohlbefinden und ihre Figur hat. Sie werden viel sensibler für ihren Körper und ihre Ernährung. Es fällt ihnen wesentlich leichter, sich an eine gesunde Lebensweise zu gewöhnen.

Um die Umstellung der Ernährung zu unterstützen, arbeiten wir hier sehr erfolgreich mit den innovativen SHAPEWORKS Programmen. Mit diesen individuell abgestimmten Mahlzeiten werden unsere Programmteilnehmer mit allen wichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Spurenelementen, etc versorgt, die der Körper täglich

Rüger Vital

benötigt, um seine optimale Leistungsfähigkeit zu erreichen und bis ins hohe Alter zu erhalten.

Ein besonderer Fokus liegt dabei auf einer ausreichenden Proteinzufuhr. Die SHAPEWORKS Programme arbeiten mit dem Sojaprotein, daß bekanntlich das hochwertigste, in der Natur vorkommende, pflanzliche Protein ist und vom menschlichen Körper besonders gut aufgenommen und verarbeitet wird. Das in den SHAPEWORKS Programmen enthaltene Protein stammt dabei aus garantiert nicht genmanipuliertem Soja.

Bei SHAPEWORKS handelt es sich um Zellernährungsprogramme, die auf den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften beruhen.

Die Entwicklung und Konzeption dieser Programme liegt in den Händen des „Zentrums für menschliche Ernährung“ (Institute for Human Nutrition) an der Universität von Los Angeles, einer der weltweit führenden Institutionen im Bereich der menschlichen Ernährung. Dieses Institut ist Ausrichter der meisten Weltkongresse, bei denen richtungsweisende Standards in den Bereichen Ernährungswissenschaften und Gewichtskontrolle definiert werden.

Dieses Konzept bietet die einzigartige Möglichkeit, mit einem ganzheitlichen Programm bestehend aus richtiger, ausgewogener Ernährung und gesundem Sport die besten Ergebnisse für Gesundheit, Figur und sportliche Leistungsfähigkeit zu erreichen.