

DIE GESUND | SCHAU

DIE ZEITUNG FÜR FITNESS, GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Jammern hilft nicht!

Postwurfsendung per Tagespost

2012 sind **SIE** Ihre eigene GESUNDHEITSMINISTERIN

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 verbringen, 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 vorne herein 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 allerwenigsten – 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 Es-

sen 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!

evas  apfel
Fitness und Gesundheit für die Frau

4 Wochen intensiv Winterspeck Verbrennungs-Programm



Eine erprobte Lösung:

Der EMS-Bauchgurt aktiviert die gesamten Bauchmuskeln und unterstützt dort die Durchblutung, der Fettstoffwechsel kann am Bauch um ein Vielfaches erhöht werden. Die wissenschaftliche Studie über den patentierten EMS-Bauchgurt an der University of Wisconsin (USA) hat bereits bewiesen, dass innerhalb von vier Wochen der Bauch gestrafft und die Bauchmuskulatur 20% mehr Kraft aufbringt. Ihr Trainer stellt Ihnen Ihr individuelles, expertengesteuertes Trainingsprogramm in Kombination mit dem EMS-Bauchgurt zusammen. Damit Sie Ihr Ziel leichter erreichen, unterstützt Sie darüber hinaus die Bauch-frei Begleit-Broschüre inkl. Erfolgsprotokoll.

Teilnahmemöglichkeit:

„Machen Sie mit bei dem WSV-Programm 2012! Sagen Sie dem lästigen Bauchspeck den Kampf an!“. Das Projekt läuft über vier Wochen. Die Teilnehmer sollten mindestens 18 Jahre alt sein und Probleme mit unerwünschten Fettdepots haben. Der Zeitaufwand beträgt 2 bis 3 Einheiten pro Woche à 45 Minuten. Sie tragen nur 99,00 Euro Programmgebühr und erhalten Ihren eigenen EMS-Bauchgurt und die Bauch-frei Begleit-Broschüre gratis dazu. Die Steuereinheit wird Ihnen für die 4 Wochen zum Training im Studio bereitgestellt.

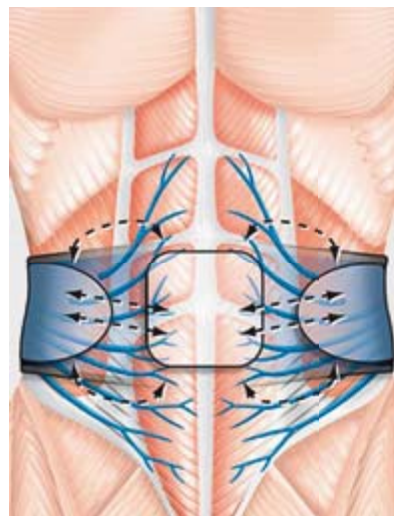
Mit dem WSV-Programm können Sie Ihren Bauchumfang reduzieren und Ihre Bauchmuskulatur spürbar straffen! Wie geht das am besten? **Mit dem BAUCH-FREI PROGRAMM 2012.**

Worum geht es?

In diesem WSV-Programm sagen die Teilnehmer in vier Wochen ihren Rettungsringen und Speckröllchen den Kampf an. Dabei kommt der millionenfach erprobte und patentierte EMS-Bauchgurt mit zum Einsatz. Die Teilnehmer werden von dem Training mit der neuesten EMS-Technik zur gezielten Aktivierung des Fettstoffwechsels und Straffung der Bauchmuskulatur profitieren. Der Taillenumfang kann reduziert und das Hautbild verbessert werden. Der Erfolg der Gewichtsabnahme wird zusätzlich durch eine gesunde und eiweißreiche Ernährung unterstützt.

Das Problem: Der Bauch

Warum geht der Bauchspeck auch bei eigentlich schlanken Menschen trotz Ernährungsumstellung und Ausdauertraining so schwer weg? Grund ist die schlechte Durchblutung im Bauchbereich: Auch bei extrem anstrengenden Bauchübungen erwärmt sich der Bauchspeck nur wenig – probieren Sie das im Selbsttest. Wenn Sie sich 15 – 20 Minuten bei mittlerer Intensität bewegen, wird der gesamte Körper erhitzt. Nur die Problemstelle Bauch ist kalt geblieben, es hat kaum Fettstoffwechsel stattgefunden.



Ihre persönliche Betreuung wird im Evas Apfel ganz GROSS geschrieben!

Sie als unser Mitglied stehen bei uns im Evas Apfel im Mittelpunkt. Ihre Ziele werden zu unseren Zielen! Damit Sie diese auch erreichen, werden wir alles uns mögliche zu Ihrer Unterstützung tun.

Wir haben unsere Ausrichtung in den letzten Jahren qualitativ auf die wichtigsten Parameter der Gesundheit angepasst. Unsere Fachkompetenz ist ausgelegt auf Prävention und Verbesserung in den Bereichen Rücken, Abnehmen, Anti-Aging und Herz-Kreislauf-System.

Bei uns werden Sie durch qualifizierte Fitness-, Reha- und Diabetestrainer, Sport- und Physiotherapeuten betreut. Ergänzend zu Ihrem chipkartengesteuerten Gerätetraining bieten wir Ihnen Gruppenprogramme rund um die Themen Rückenfitness, Körperstraffung, Anti-Aging oder Herz-Kreislauftraining an. Daneben gibt es auch die Möglichkeit, in unserem speziellen Myline-Ernährungskurs unter Gleichgesinnten Ihre Ernährung umzustellen und Ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.

Weiterhin haben wir für unsere Mitglieder ein umfangreiches Betreuungssystem entwickelt.

In unseren Theorie-Seminaren informieren wir Sie über sportwissenschaftliche und medizinische Zusammenhänge von Bewegung und Training sowie Ernährung und muskulärer Kräftigung, damit wir mit Ihnen gemeinsam Ihr Training optimal steuern können.

Aufbauend auf einer umfassenden Eingangsanamnese sowie einem Herzscreening, einer Stoffwechsel- und Körpersubstanzanalyse und Ihren persönlichen Zielen erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam Ihren speziell auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan, der zu Ihnen und Ihrem Alltag passt.

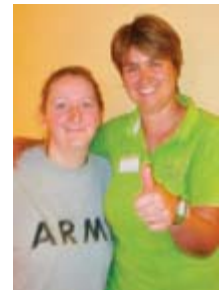
Um Ihre Trainingsfortschritte festzustellen, werden während der gesamten Mitgliedschaft in regelmäßigen Abständen von 8–12 Wochen Re-Tests, Erfolgsplanungs- und Zufriedenheitstermine durchgeführt. Darauf aufbauend werden Ihre Trainingsprogramme individuell angepasst.

Ihre persönliche Betreuung liegt uns sehr am Herzen. Deshalb stehen Ihnen während der Trainingszeiten unsere kompetenten, qualifizierten Trainer/-innen für sämtliche trainingsbezogene Fragen und Wünsche jederzeit gerne zur Verfügung!



Christiane Armbruster, Mitglied seit Juli 2007:

Die gute Betreuung durch das Personal und der Kontakt zu anderen Mitgliedern gefallen mir besonders gut.



Michaela Prince, Mitglied seit Februar 2011:

Die gute Betreuung zeichnet das Evas aus und gefällt mir besonders gut.

Muskulatur – der Fettverbrenner Nr. 1

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 jeweils 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,



50% unserer Mitglieder sind über 50 Jahre und 22% davon bereits 60 Jahre und älter!

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

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.

Mitgliederstatements

Fitness- und Gesundheitstraining hat mein Leben verändert, ist das schönste Kompliment, das wir von unseren Mitgliedern bekommen können. **Wir sind stolz auf die Erfolge unserer Mitglieder!**

Ulrike Hisgen, seit 4,5 Jahren Mitglied im Evas Apfel



„Fitnessstraining im Evas Apfel hat mein Leben verändert!

Mit dem Training begonnen habe ich aus gesundheitlichen Gründen, aber auch um meine Fitness zu verbessern. Meine Ziele, 10 kg Gewicht zu verlieren und meine Figur zu verändern, meinen Blutdruck zu senken sowie meine Arthrose zu bekämpfen, habe ich erreicht. Besonders gut gefällt mir, dass ich ganz unter Frauen bin, Schminken und Styling entfallen. Im Vordergrund stehen das Training und die tolle Beratung und Betreuung durch das Personal! Durch das Training bin ich viel selbstbewusster bezüglich meines Aussehens und der Gesundheit geworden, und ich bin stolz auf mich.“

Renate Muly, seit August 2010 Mitglied im Evas Apfel

„Seit August 2010 trainiere ich im Evas Apfel. Da ich Diabetikerin bin, wollte ich mein Gewicht reduzieren, eine bessere Fitness und ein besseres Körpergefühl bekommen und meinen Blutdruck in den Normalzustand bringen.

Meine Ziele, welche ich mir gesetzt habe, habe ich erreicht. Ich habe 10 kg abgenommen und meine Kurzatmigkeit ist wesentlich besser geworden. Besonders gut gefällt mir im Evas Apfel, dass nur Frauen hier trainieren. Seitdem ich trainiere habe ich im Alltag ein gutes Gewissen, denn ich tue aktiv etwas für meinen Körper und meine Gesundheit um auch im Alter über 60 fit zu sein und weiter zu bleiben.“



Petra Olsen, seit Mai 2010 Mitglied im Evas Apfel



„Ich habe mit dem Training im Evas Apfel begonnen, da ich mein Gewicht reduzieren und die Fitness verbessern wollte. In 11 Monaten habe ich durch die Umstellung meiner Ernährung und dank des Kräftigungs- und Stoffwechselzirkels 30 kg abgenommen und meine Fitness enorm gesteigert. Die persönliche Atmosphäre und die immer freundliche, kompetente und stetige Betreuung durch die Trainer/innen gefallen mir besonders gut. Durch mein regelmäßiges Training und den Gewichtsverlust bin ich viel ausgeglichener und zufriedener geworden.“



Ernährungs- und Abnehmzentrum

ANALYSE UND BERATUNG



Ernährungs- und Bewegungsberatung

- Wissenswertes zum Ernährungs- u. Gesundheitsmanagement
- optimale Fettverbrennung, Gewichtsregulierung
- Vorstellung des myline Ernährungskonzeptes

INDIVIDUALISIERUNG DURCH BASISDIAGNOSTIK U. ANALYSE



Körperzusammensetzungsanalyse

- Ermittlung von Körperfett, Muskelmasse, Körperwasser



e-Scan Atemgasanalyse

- Ermittlung der Effektivität des Stoffwechsels und des täglichen Energieverbrauchs
- Darstellung der Effektivität des Fettstoffwechsels



Cardio-Scan - Herzscreening

- Ermittlung eines Stress- und Herzprofils und Bestimmung Ihres individuellen Fettstoffwechsel-/Fettverbrennungspulses

COACHING UND PROGRAMME



myline Ernährungs- und Abnehmplan

- leichter Einstieg über ein 4 Wochen Programm
- idealer Start gegen die ersten Pfunde
- stoffwechselanregendes Figurprogramm



myline Ernährungs- und Abnehmkurs

- 8 Wochen intensive Ernährungsberatung in der Gruppe
- Veränderung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten
- vertiefende Anleitung durch den myline Ernährungscoach



Bauch-frei Programm

- 4 Wochen intensiv Bauchprogramm
- patentierter EMS-Bauchgurt
- klinisch bewiesen

TRAININGSSYSTEME



Muskuläres Kräftigungstraining

- überwachtes Grundlagen-Stoffwechseltraining
- Ankerbelastung des Fettstoffwechsels mit Langzeitwirkung
- chipkartengesteuert
- einfach, wirksam, sicher



Gruppentraining

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

Unser Team von Sportlehrern, Sport-/ Physiotherapeutinnen und Ernährungscoaches sorgt auch beim Training für Ihre Unterstützung!

Impressum

Herausgeber:
Evas Apfel
Bruchstraße 1d
67098 Bad Dürkheim

Redaktionelle Verantwortung:
Marc Wimpissinger
Verantwortlich für Anzeigen:
Marc Wimpissinger

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



Wählen Sie Ihr **persönliches Angebot:**



1. 4 Wochen Figur- und Gesundheitstraining zum Kennenlernen für nur 39,- €
 oder für 99,- € inkl. 4 Wochen WSV-Programm. (siehe S. 2) (ab 21 Jahren)

2. Jetzt starten... und wir schenken Ihnen wahlweise unseren **8-wöchigen Intensiv-Ernährungs- und Abnehmkurs im Wert von 149,- €**
 oder **2 zusätzliche Trainingsmonate gratis**
 (bei Abschluss einer Mitgliedschaft ab 12 Monaten)

Zu folgenden Veränderungen wird der Startschuss gegeben:

- ▶ Formung der Figur
- ▶ Festigung von Bauch, Beinen, Po
- ▶ Anregung der Fettverbrennung – 24h / Tag
- ▶ Gewichts- und Körperfettreduktion
- ▶ Aktivierung des Stoffwechsels
- ▶ Langfristige Gewichtskontrolle
- ▶ Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden wie Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose und Herzkrankheiten
- ▶ Verbessertes Hautbild
- ▶ Steigerung des Wohlbefindens und Selbstbewusstseins



Testen Sie ein einzigartig wirksames Trainingssystem



Chipkartenleser	Einfach!	Zeitsparend!	Wirksam!
Chipkarte rein! Alle persönlichen Einstellungen für die jeweilige Station sind gespeichert.	Alle Trainingsstationen stellen sich automatisch ein.	8 Stationen in nur 44 Minuten wirksam trainieren.	Bis zu 55 Stunden erhöhter Fettstoffwechsel durch 44 Minuten Training.

umfassend • ganzheitlich • betreut

Bitte vereinbaren Sie vorab Ihren persönlichen Beratungstermin:
Tel. 0 63 22 - 680 630



Fitness und Gesundheit für die Frau

Bruchstraße 1 d (direkt neben Aldi)
67098 Bad Dürkheim
www.evasapfel.de