

# fitnews

aktuelles zu fitness - figur - gesundheit



**Bundesweite Studie:**

**100 Abnehmwillige**  
gesucht, die an einer bundeswei-  
ten Studie teilnehmen möchten.  
**Jetzt informieren!**

## Bauchspeck weg mit **SLENDERTONE®**



- Bis zu 5 kg abnehmen in 4 Wochen
- Bis zu 8 cm weniger Bauchumfang
- Bis zu 2 Kleidergrößen weniger
- Deutlich weniger Bauchfett & straffere Haut



# SLENDERTONE® – die Abnehm-Revolution:

## Jetzt mitmachen!



**100 Abnehmwillige**  
gesucht, die an einer bundesweiten Studie teilnehmen möchten.  
**Jetzt informieren!**

**Bundesweite Studie:**

## Bauchspeck weg mit SLENDERTONE®

### Das Bauchspeck-Problem

Kennen Sie das: Trotz Ernährungsumstellung, Diät halten und regelmäßiger Bewegung will der Bauchspeck einfach nicht verschwinden? Ein weit verbreitetes Problem. Grund dafür ist die schlechte Durchblutung des Fettgewebes im Bauchbereich, wodurch dieses nur schwer abgebaut werden kann.

### Die Lösung

Die gute Nachricht für alle Figurgeplagten: Jetzt gibt es ein revolutionäres Programm, mit dem Sie Ihr Bauchfett zum Schmelzen bringen - das patentierte SLENDERTONE®-System. Damit erzielen Sie sensationelle Abnehm- und Figurerfolge in nur 4-6 Wochen. **GARANTIERT. Denn der Erfolg ist klinisch bewiesen!**

### Das Konzept

Sie absolvieren 3-mal pro Woche ein leichtes, gut 30-minütiges Herz-Kreislauf-Training mit dem SLENDERTONE®-Bauchgurt. Durch das revolutionäre EMS-System (elektrische Muskel-Stimulation) „schmilzt“ Ihr Bauchfett geradezu weg und Ihre Haut wird straffer. Bis zu 8 cm weniger Bauchumfang in 4 Wochen sind möglich!

### Die Studie

Unser Club beteiligt sich an einer bundesweiten Studie, in der Testdaten für das SLENDERTONE®-Programm gesammelt werden. Hierfür suchen wir 100 Abnehmwillige ab 18 Jahren. Die Studie läuft über 4 Wochen. Spätester Start-Termin ist der 30.11.2009. Die Teilnahmegebühr beträgt 19,- Euro pro Woche inklusive:

- indiv. Trainings- und Ernährungsberatung
- Nutzung des SLENDER-TONE®-Abnehmgürtels
- 3 x Herz-Kreislauf-Training pro Woche
- Nutzung des Kurs- und Wellnessbereichs



### SLENDERTONE® im Praxistest



„Ich trainiere seit 8 Wochen mit dem SLENDERTONE®-Bauchgurt und bin absolut begeistert. Es ist faszinierend, wie meine Bauchmuskeln während des Herz-Kreislauf-Trainings anspannen. Dadurch und durch bewusste Ernährung habe ich in nur 4 Wochen ganze 6 kg abgenommen und 5 cm

weniger Bauchumfang. Nach weiteren 4 Wochen nochmals 4 kg und 9 cm Taillenumfang weniger. 10 kg abgenommen und 15 cm weniger Umfang sind ein sensationelles Ergebnis für mich und das fühlt sich richtig gut. Mein Freund sagt, ich sehe viel besser aus.“

*Katharina Gaul, Teilnehmerin SLENDERTONE®-Programm*

## Ran an den Speck – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Liebe Leser,

„Bauchfett muss weg“ oder „Risiko Bauchfett“ lauten die Schlagzeilen in den Medien. Aus gutem Grund. Denn eine verstärkte Fettansammlung im Bauchbereich erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes. Hier gilt es, rechtzeitig die „Notbremse“ zu ziehen.

Eine effektive Lösung für das Bauchspeck-Problem bietet ein revolutionäres Programm, mit dem Betroffene den gefährlichen Fettreserven zu Leibe rücken können - das patentierte SLENDERTONE®-System. Damit erzielen sie sensationelle Abnehm- und Figurerfolge in nur 4-6 Wochen. **GARANTIERT. Denn der Erfolg ist klinisch bewiesen.**



Als ausgewählter Stützpunkt beteiligt sich unser Club an einer bundesweiten Studie, in der Testdaten über das SLEN-



DERTONE® Bauchspeck-weg-Programm gesammelt werden. **Hierfür suchen wir 100 Abnehmwillige ab 18 Jahren.**

Die Studie läuft über 4 Wochen. Spätester Start-Termin ist der 30.11.2009. Die Teilnahmegebühr beträgt 19,- Euro pro Woche inkl. Training mit dem SLENDERTONE®-Bauchgurt, Ernährungsberatung sowie Nutzung des Kurs- und Wellness-Bereichs. Zudem werden Sie von uns 4 Wochen lang perfekt betreut. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an der SLENDERTONE®-Studie!

## Gesundheit & Wissenschaft

### Bauchfett: Das dicke Risiko

Ein dicker Bauch ist wesentlich gefährlicher für die Gesundheit als der Speck an Hüfte, Po oder Oberschenkel. So die einhellige Meinung der Medizin. Denn eine verstärkte Fettansammlung im Bauchbereich erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes.

Der Grund: Fett ist nicht gleich Fett. Das Fettgewebe am und vor allem im Bauchraum, auch „viszerales“ Fett genannt, ist wesentlich stoffwechsellaktiver als die Polster in den Problemzonen. Es produziert Fettsäuren, die über den Blutkreislauf den Stoffwechsel und die Insulinproduktion beeinflussen. Mit zunehmendem Bauchumfang erhöht sich somit die Wahrscheinlichkeit, dass Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte ansteigen. Daraus entsteht ein gefährliches

Risikobündel, das man auch als „Metabolisches Syndrom“ bezeichnet. Verbunden mit der deutlich höheren Gefahr, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Wer sein Risiko senken will, sollte in erster Linie sein Gewicht reduzieren. Am besten in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung, denn diese bringt das gefährliche Bauchfett effektiv zum Schmelzen. Natürlich muss auch die Ernährung stimmen: Gesund und ausgewogen heißt die Devise. Das bedeutet: viel frisches Obst und Gemüse, eine eiweißreiche und fettarme Kost sowie Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index, die den Blutzuckerspiegel nur geringfügig ansteigen lassen. Mehr Tipps zum Thema Abnehmen und gesunde Ernährung gibt's bei uns im Club!

## Jetzt teilnehmen!

### Das SLENDERTONE®-Programm



**Dauer:** 4 Wochen

#### Leistungen:

- Trainings- und Ernährungsberatung
- Nutzung des SLENDERTONE®-Abnehmgürtels
- 3 x Herz-Kreislauf-Training pro Woche
- Nutzung des Kurs- und Wellnessbereichs

#### Teilnahmegebühr:

19,- Euro pro Woche.

**SLENDERTONE® Die Abnehm-Revolution!**

## Training & Fitness

### Gezielte Fettverbrennung – so funktioniert's!

Das A und O einer gezielten Fettverbrennung ist mäßige, aber regelmäßige Bewegung. Dabei müssen Sie keine sportlichen Höchstleistungen vollbringen. Bereits dreimal 30 bis 40 Minuten Fitness pro Woche helfen, das Gewicht zu reduzieren. Ausdauertraining wie Nordic Walking, Rudern oder Radfahren sind die idealen Fettkiller und schonen zugleich die Gelenke. Wichtig: Trainieren Sie lange genug, d.h. mindestens 30 Minuten! Denn die Fettverbrennung wächst bei moderater Belastung

kontinuierlich und nach einer halben Stunde etwa erreicht sie ihr Höchstmaß. Das führt zum Erfolg.

Zusätzlich empfehlen wir Ihnen den Besuch unserer speziellen Fatburner-Kurse. Denn hier wird Fett durch einfache Aerobic-Kombinationen systematisch verbrannt. So machen Sie Schluss mit überschüssigen Pfunden. Und das Beste: Das Training in der Gruppe ist nicht nur super effektiv, sondern macht auch richtig Spaß.

## Selbsttest

### Ist mein Bauch zu dick?

Die Bauchumfangsmessung gibt Aufschluss über den Anteil des inneren Bauchfetts und die damit verbundene gesundheitliche Gefährdung. Bis zu 75% dieses Fettanteils können so ermittelt werden. Beim Selbsttest sollten Sie folgende Dinge beachten:

- Möglichst morgens gleich nach dem Aufstehen messen.
- Messung im Stehen und mit freiem Oberkörper.
- Bei der Messung vor einen Spiegel stellen. Auf gerade Haltung achten.
- Halten Sie ein Maßband (Schrift nach oben) etwa in Höhe des Bauchnabels.
- Band in gerader Linie einmal um den Bauch herumziehen.



- Leicht ausatmen und Ergebnis ablesen.

#### Auswertung:

Laut Empfehlung des National Institutes of Health/USA und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Frauen maximal 88 cm Bauchumfang haben, Männer nicht mehr als 102 cm. Handlungsbedarf besteht jedoch nach Angaben der deutschen Adipositas-Gesellschaft bereits für Frauen mit über 80 cm und Männer mit über 88 cm Bauchumfang, da das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes bei diesen Werten bereits erhöht ist.

## Ernährungstipps

### So ernähren Sie sich richtig, wenn Sie abnehmen wollen!



- Ernähren Sie sich ausgewogen, d.h. achten Sie darauf, dass Ihre Speisen ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten.
- Verzichten Sie auf "leere" Kohlenhydrate (z.B. Haushaltszucker, Weißmehlprodukte). Stellen Sie auf komplexe Kohlenhydrate um, wie sie in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, Kartoffeln und Reis enthalten sind.
- Reduzieren Sie Ihren Fettkonsum insgesamt und meiden Sie die "versteckten" Fette (z.B. Wurst, frittierte Gerichte, Fertiggerichte).
- Statt drei üppige und schwere Mahlzeiten zu sich zu nehmen, essen Sie besser fünf- oder sechsmal täglich.
- Auch süße Limonaden sind zu meiden. Empfehlenswert sind Tees, Mineralwasser und Fruchtsäfte.

Gerne stellen wir Ihnen einen individuellen Ernährungsplan zusammen. Fragen Sie uns!

## Wellness & Entspannung

### Herrlich weit weg vom Alltag

Ein weiterer Baustein eines ganzheitlichen Abnehmkonzepts ist ausreichend Entspannung. In unserer wunderschönen Wellnesslandschaft finden Sie alles, was Ihre gestresste Seele begehrt. Ganz

gleich, wie viel Erholung und Entspannung Sie auch benötigen: Bei uns finden Sie das passende Angebot, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Auch Nichtmitglieder sind willkommen.

