

Fitnessstuning mit Vitamin Q(uast)

Enzyme am Morgen ...



... vertreiben Kummer und Sorgen (und am Mittag und am Abend auch). Gerade im Sommer ist es besonders schön, am frühen Morgen zu laufen, walken oder Inlineskates zu fahren. Das Licht stimuliert den Kreislauf, die frische Luft fördert die Sauerstoffversorgung – und Sie haben den ersten Kampf gegen den inneren Schweinehund gewonnen!

Regelmäßiges moderates Training regt den Stoffwechsel an, steigert den Energieumsatz und stärkt viele Ihrer körpereigenen Schutzmechanismen. 30 Minuten Training zwei- bis dreimal die Woche – zum Beispiel morgens vor der Arbeit – trägt maßgeblich zur Gesundheitsförderung bei. Sehr viel mehr sollten Sie frühmorgens auch nicht laufen, ansonsten werden Sie tagsüber schnell müde. Am besten nehmen Sie vor Ihrem lockeren Lauf oder Ihrer Walkingeinheit ein leichtes Frühstück zu sich, um eine Unterzuckerung zu vermeiden. Rezepte für einen leckeren gesunden Frühstücks-Shake können Sie sich hier herunterladen: www.vitalpotential.de/Shakes.pdf.

Um gesund und leistungsfähig zu sein, müssen Sie sich gut mit Enzymen, Mikro- und Makronährstoffen versorgen. Makronährstoffe kennen Sie als Eiweiß, Kohlehydrate und Fett. Diese nehmen wir täglich in relativ großen Mengen (mehrere manchmal hunderte Gramm) auf. Mikronährstoffe und Enzyme hingegen benötigen wir nur in ganz kleinen Mengen (Milligramm oder noch kleiner); sie liefern keine Energie. Nichtsdestotrotz kommt diesen eine besondere Rolle zu: Mikronährstoffe und Enzyme steuern jede biochemische Reaktion unseres Stoffwechsels. Sie sind sozusagen die Katalysatoren, damit Ihnen die Energie zur Verfügung steht, aktiv und gesund zu sein. Ein leichter Mikronährstoffmangel kann Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Immunsystem bereits schwächen.

Durch sportliche Betätigung verlieren Sie (zum Beispiel über den Schweiß) vermehrt Mikronährstoffe, vor allem Mineralien und Elektrolyte. Dadurch haben Sie einen Mehrbedarf an Stoffwechselkatalysatoren wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Achten Sie also vermehrt auf eine enzym-, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung. Ich berate Sie gern dabei, Ihren Körper gesundheitsbewusst zu trainieren und durch Ernährung Ihren Stoffwechsel zu optimieren. Mit einem persönlichen Coach stärken Sie Ihre Motivation und damit Ihre Erfolgsaussichten enorm.

Nicole Quast
Personal Fitness Coach
Tel.: (0178) 884 19 88
www.vitalpotential.de

