

Ernährungsberatung

VITAL 100![®]

Gesundheitsvorsorge, Gewichtsoptimierung und Leistungssteigerung in allen Lebensbereichen!

Kursinhalt (auszugsweise):

- 12 Wochentreffen a 60 Minuten
 - Ernährungsumstellung und Gewichtsreduzierende Maßnahmen
- Wichtig: KEINE DIÄT!

- Bewegungsanleitung,
- Kurse sowohl vormittags wie abends

Kursgebühr: 200.-Euro

Kursleitung: Antje Ruhwedel

35110 Frankenau

BA Ernährungsberatung

MA Prävention und Gesundheitsmanagement

Hochschuldozentin Ernährungswissenschaften

Gesundheitspädagogin

Referentin des DFB

Präventionssport-Übungsleiterin des DOSB

Rehabilitationssport-Übungsleiterin des HBRS:

- Orthopädie
- Lungensport / Innere Medizin
- Sport in der (Brust-)Krebsnachsorge
- Neurologie

Weitere Informationen unter 06455/1296

antje.ruhwedel@gmx.de

Selbst der längste Weg

beginnt mit dem ersten Schritt

(chinesisches Sprichwort)

Ernährungs-
beraterin/DGE



Theorien, die verdächtig einfach klingen,
gibt es wie Sand am Meer.

Ernährungsberatung

VITAL 100![®]

zeigt Ihnen,
wie Sie sich **fit essen**.
Für mehr Energie,
weniger Gewicht und
bessere Laune!

„...das dauert doch viel zu lange; dazu habe ich keine Zeit...“

Doch! Gesund und lecker
muss nicht gleich zeitaufwendig in der Vorbereitung sein.
Denn häufig ist schon durch die Auswahl und Kombination
einfacher, guter Lebensmittel
eine abwechslungsreiche und wohlschmeckende
Mahlzeit schnell zur Hand.

*„Unsere unrythmische, von äußeren Umständen vorgegebene
Lebensweise können wir oft nicht ändern,
oder wollen es auch gar nicht.
Dennoch müssen wir unseren eigenen individuellen Rhythmus finden.
Wir brauchen eine erneuerte, zeitgemäße Esskultur“*
(Wolfgang Gutberlet)

Sie essen drei Hauptmahlzeiten am Tag, und dennoch fühlen Sie sich oft müde und schlapp, sind erkältungsanfällig und unkonzentriert.

Schuld kann ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sein.

Denn wir schaffen es heute kaum mehr, die nötigen Mengen in unseren Speiseplan zu integrieren. Hinzu kommt noch, dass Stress, Koffein, Nikotin und Alkohol regelrechte Vitalstoffräuber sind.

- Heute schon bis 5 gezählt? 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag schützen vor Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und versorgen den Körper mit wichtigen Vitalstoffen
- Mehr als 20% bei Männern und mehr als 30% Körperfett bei Frauen belasten das menschliche Herz. Mit einer speziellen Waage lässt sich der Körperfettanteil ermitteln. Wichtig für die Körperfettreduktion ist, dass man weniger Fett über die Nahrung zu sich nimmt. Ca. 20 Gramm am Tag braucht der Mensch, mehr als 70 sollte man unter keinen Umständen konsumieren.
- Das A und O: die richtige Portionsgröße. Seien Sie sich bewusst, dass es außerhalb eines ernährungswissenschaftlichen Labors nahezu unmöglich ist, alle Kalorien vollständig zu erfassen. Deshalb ist es unabdingbar, auf die Menge zu achten. Auch der trainierteste Mensch muss spätestens ab Mitte 30 anfangen, weniger zu essen, weil sich der Stoffwechsel verlangsamt. Gerade auch deshalb ist es entscheidend, sich visuell bewusst zu machen, was man eigentlich alles -, und wie viel man von einem Lebensmittel isst.
- Die Blutzuckerfrage. Das Gehirn als zentrales Steuer- und Denkorgan benötigt rund um die Uhr hochwertigen Brennstoff (Glukose), was einen Blutzuckerspiegel zwischen 80-100mg % zwingend voraussetzt. Bei Werten unter 80 mg % verspürt der Mensch zunehmend Hunger. Zusätzlich sorgen hier Stresshormone für den Umbau der im Blut gelösten Eiweißmoleküle in Zucker. Ernährungsbedingter Blutzuckeranstieg über 100 mg % ruft Insulin auf den Plan, um den Transfer der im Blut jetzt überschüssig vorhandenen Glukose zur Energiespeicherung in Muskulatur, Fettgewebe und Leber zu ermöglichen. Dieses fein aufeinander abgestimmte Regulationsprinzip geht auf Jahrtausende alte Anpassungsmechanismen zurück, die auch heutzutage noch uneingeschränkt Gültigkeit haben. Sie stammen aber aus einer Zeit mit generell geringem Glukose-Angebot in den verfügbaren Lebensmitteln. Das ist das Problem.
- Lebensbaustein Eiweiß. Der Begriff Eiweiß (oder Protein) ist eine Sammelbezeichnung für natürlich vorkommende Stoffe, deren Bausteine ausschließlich oder überwiegend Aminosäuren sind. Schon die Herkunft des Namens der Proteine (griechisch: Protos = das Erste) zeigt den hohen Stellenwert. Eiweiße bestimmen Bau, Funktion und Stoffwechsel ALLER lebenden Zellen und Gewebe. Sie sind Strukturbestandteil SÄMTLICHER Zellen und an der ERHALTUNG und BILDUNG von Körpermasse beteiligt.

Bereit - Schafft

Wer *bereit* ist, steckt im Startblock um loszulaufen;

wer *schafft*,

der handelt und tut, sprich

ER BEWEGT SICH!

Vergessen Sie Hungerkuren, **ändern Sie Ihr Leben!**

- der Geist isst mit:

Wissenskraft statt Willenskraft

- setzen Sie sich realistische Ziele:

Regelmäßige Kontrolle der Körperbauwerte

- machen Sie Inventur:

Ernährungsprotokolle

- gewöhnen Sie sich langsam um:

*„Es gibt nur wenige Dinge im Leben,
die wir schon öfter gemacht haben als essen“*

- verbieten Sie sich NICHTS:

jeder Teenager wird Ihnen dies bestätigen:

Nichts ist so spannend wie das Verbotene ☹

- motivieren Sie sich:

machen Sie sich klar, dass Sie sich etwas Gutes tun:

*„Sorge gut für Deinen Körper,
er ist der EINZIGE Ort
an und in dem Du leben kannst“*

**Sie werden sich großartig fühlen.
Worauf warten Sie noch???**