

PLATINUM[®]

SPORT UND WELLNESS

NEWSLETTER NOVEMBER 2019



Hallo Max!

Es ist kalt geworden da draußen. Und früher dunkel. Nach einem Sommer voller Licht und Sport, rollst du dich jetzt in Slow Motion aus dem Bett. Du kannst die aufkommende Winter Müdigkeit aktiv abschütteln!

Dazu habe ich für Dich viele Tipps für mehr gute Laune & Performance im Winter !

Peter & das Platinum Team

Nachfolgend findest du folgende Informationen:

1:) **Gesundheitswoche von 10 bis 17.11 in Zusammenarbeit mit der BKK VBK Krankenkasse**

2:) **meine Tipps für mehr Sommerlaune & Performance im kommenden Winter**

3:) **motion4betterlife Rel. 18 § 20 bis zu 100% von den Krankenkassen gefördert**

4.) **Verschenke zu Weihnachten PLATINUM Gesundheit & Wohlbefinden**

5.) **Richtige Ernährung**

6:) **Smoothie für die Wintermonate / Unser Shake des Monats November**

7:) **Kurs des Monats November / Challenge November**

8:) **klicke auf das Facebook LOGO für unseren neuesten Film**



Im November dreht sich alles um das Thema Gesundheit!

* **Geheimniss Schlaf**

* **Faszination Faszie**

* **Gesunde Snacks**

Wir haben für Euch & Eure Bekannten,
interessante Gastredner mit spannenden &
aktuellen Themen zu Gast bei uns im
Platinum.



Des Weiteren erwarten euch in der
Gesundheitswoche einige tolle Angebote –
rund um Gesundheit & Entspannung.

Klicke auf das Bild um den Ablaufplan
zu sehen
Trage Dich oder Deine Freunde
kostenlos zu unseren Fachvorträgen
ein



LICHT

Die Tage sind kürzer geworden. Wir fühlen uns müde, vielleicht abgeschlagen und demotiviert. Unser Körper reagiert auf die geringe UVA-Strahlung mit der Ausschüttung des Dunkelhormons Melatonin. Es reguliert unter anderem unseren Schlaf, wirkt antioxidativ und hemmt den Alterungsprozess unserer Zellen. Eigentlich tolle Eigenschaften! Nur jetzt in der dunkleren Jahreszeit macht es uns vorrangig müde und raubt uns die Motivation. Abhilfe schafft so viel Tageslicht wie möglich! Es regt den Körper an, Vitamin D zu produzieren. Hast du nicht die Möglichkeit, viel Sonnenlicht zu tanken, lohnt sich die Investition in eine Solariumkarte bei uns. Mediziner raten, sich täglich morgens nach dem Aufstehen für 30 Minuten eine Lichtdusche ab 10.000 Lux zu gönnen.

SAUERSTOFF

Du magst nicht rausgehen, weil du fürchtest, dich zu erkälten? Bei Kälte vermehren sich Grippeviren schneller – das stimmt. Allerdings bedeutet das nicht zwangsläufig, dass du dich draußen erkältest. Tatsächlich riskierst du das eher, wenn du dich viel drin aufhältst. Beispielsweise im Büro, in der Bahn, in Kaufhäusern und in schlecht durchlüfteten Räumen. Die warme Heizungsluft trocknet unsere Schleimhäute aus. So können sich Viren besser festsetzen. Deswegen gilt: Geh bei jeder Gelegenheit raus an die frische Luft. Atme bewusst tief ein! Hast du die Gelegenheit nicht, lüfte öfter durch. Gönn deiner Lunge, deinen Schleimhäuten, Muskeln und deinem Gehirn viel frische Luft und Sauerstoff! So wird dein Körper besser durchblutet, das Entzündungsrisiko sinkt und dein Immunsystem stärkt sich.

TRAINING

Bleibst du auch im Winter in Bewegung, kannst du die Produktion von Glückshormonen aktiv ankurbeln! HIIT erweist sich hier als das effektivste Workout. Das belegt eine aktuelle Studie der University von Turku. Schon nach wenigen Minuten HIIT setzt das freigesetzte Adrenalin weiße Blutkörperchen frei – die beste Abwehr gegen Infekte. Dein Körper schüttet Dopamin aus. Je intensiver die Session, umso kräftiger die Ausschüttung von Endorphinen! Obendrauf befreien Millionen von Schweißdrüsen deinen Körper von toxischen Stoffen. Du wirst dich nicht nur glücklicher, energiegeladener und wohler fühlen. Unser Workout steigert deine Motivation und macht Lust auf mehr! Verbindest du deinen Weg ins PLATINUM mit einer Fahrradtour oder einem Spaziergang, machst du einfach alles richtig! Willst Du noch einen draufsetzen 6up your Life :-)

ERNÄHRUNG

Antioxidantien sind sekundäre Pflanzenstoffe, die dich für den Kampf gegen Bakterien und Viren ausrüsten. Oxidativen Zellstress können sie mindern und effektiv Krankheitserregern entgegenwirken. Bestimmte Lebensmittel sind echte Stimmungsaufheller! vor allem Bananen und Ananas. Beide sind reich an Vitaminen und enthalten die Aminosäure Tryptophan. Die Vorstufe von Serotonin ist auch dafür bekannt, unsere sportliche Performance zu steigern! Dasselbe gilt für Trockenfrüchte wie Datteln oder Pflaumen. Die höchste Konzentration an Tryptophan findet sich übrigens in Makrele und in Cashew-Kernen. Wenn du es scharf magst, setze auf Ingwer und Chili. Der Schmerzreiz – ausgelöst durch Gingerol oder Capsaicin – lässt unser Gehirn direkt Endorphine ausschütten. Nebenbei töten die enthaltenen Scharfstoffe Viren ab. Sie wirken entzündungshemmend, bringen deinen Stoffwechsel in Schwung und lassen dich besser regenerieren. Darüber hinaus helfen Gewürze wie Zimt und Vanille, Entzündungen zu lindern. Sie fördern dein Wohlbefinden und lindern parallel Stress, Verstimmungen und Müdigkeit.

MINDSET

Der Winter ist eine sehr besondere Jahreszeit. Mach dir ihre Schönheit bewusst und koste sie voll aus! Halte Ausschau nach ihren positiven Eigenschaften: klirrende Kälte, eisige Luft, die Stille eines Wintermorgens, die Besinnlichkeit, die diese Jahreszeit mit sich bringt.

motion4betterlife RELEASE18
ab 07.11.2019

über 90 % aller Schmerzen müssen nicht
sein

Schmerz ist ein Warnsignal,
der unseren Körper in
Schonhaltungen zwingt.

Mangelnde Bewegung lässt
den Schmerz steigen.

Motion4betterlife
das von mir entwickelte und nach §20
von den Krankenkassen bezuschusste
therapeutische Balance &
Mobility Programm zu
mitreißender Musik
durchbricht bei
kontinuierlicher Teilnahme
den Kreislauf und schaltet den
Schmerz ursächlich,
nachhaltig und auf natürlich
Weise aus.



BEWEGLICH UND SCHMERZFREI LEBEN

*Über 90% aller Schmerzen
müssen nicht sein.*

Schmerz ist ein Warnsignal,
der unseren Körper in eine
Schonhaltung zwingt.
Mangelnde Bewegung lässt
den Schmerz steigen.

Motion4betterlive das
Therapeutische Dehnprogramm in
der Gruppe mit mitreißender Musik
durchbricht den Kreislauf und kann
in den meisten Fällen den Schmerz
ursächlich, nachhaltig und auf
natürliche Art und Weise
ausschalten.

**Ohne Operation und ohne
Medikamente.**



Siemensstrasse 24 • 61267 Neu-Anspach • Tel.: 0 60 81 - 44 33 123 • WWW.PLATINUMSPORTS.DE

Verschenke Gesundheit

Bereits ab dem 10 November haben wir für
euch
tolle Gesundheitsgeschenke für eure Lieben
zu Weihanchten vorbereitet





GESUND FIT & SCHÖN

Wenn du zu denjenigen gehörst, die mindestens ein- bis zweimal gleich zu Beginn der kalten Jahreszeit für mehrere Tage das Bett hüten müssen, empfehle ich dir, einmal deine Blutwerte checken zu lassen. Denn Vitamin- und Mineralstoffmängel sind immer häufiger und schwächen unsere Abwehr enorm. Sie sind kleine Stellschrauben im System, die, wenn sie nicht mehr ausreichend vorhanden sind, auch andere Prozesse in unserem Stoffwechsel behindern.

Ganz besonders wichtig ist die Nutzung unseres Solariums oder die Supplementierung von Vitamin D ab Oktober bis April, da uns nun weniger Sonnenlicht erreicht und unser Körper dieses Vitamin selbst nicht produzieren kann.

Übersäuerung als entscheidender Faktor

Übersäuerung, die durch den hohen Anteil schwefelhaltiger Aminosäuren entsteht. Die dadurch reduzierte Wasserbindungsfähigkeit im Bindegewebe hat eine schlechtere Versorgung und Entsorgung der Zellen zur Folge. Diese entzündlichen und Unterversorgungs-Zustände tragen zu einer Muskeltonuserhöhung und damit zu Schmerzen bei.

Es gibt es eine Fülle von Lebensmitteln, die zur Reduzierung der Entzündungsreaktion führen und dadurch die Schmerzen noch einmal nachhaltig reduzieren können. Alle Gemüsesorten, vor allem Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, Gurken, Zucchini, Rote Beete, Bohnen, Süßkartoffeln, Kartoffeln mit Schale und sämtliche Kohlarten, allen voran Grünkohl und Brokkoli, gehören dazu. Sprossen, Salate, Früchte insbesondere die roten Beeren mit ihren wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, wirken allesamt entzündungshemmend. Ebenso alle Kräuter und besonders Wildkräuter. Gönnen dir diese Kräfte der Natur in Form von wirklich gesunden Lebensmitteln!

Wenn Du so isst, wirst Du nebenbei überflüssiges Gewicht reduzieren. Die dadurch steigende Lust auf Bewegung kannst Du nutzen um bei uns fleißig zu trainieren.

Solltest Du hierzu noch weitere Fragen haben stehen wir Dir gerne mit unserem

Ernährungsprogramm Figurscout

zur Seite.



SHAKE
des
Monats
November

Power-Smoothie

80 g kurz blanchierter Broccoli abgekühlt

1 Karotte

1 Banane

1 Kiwi

1 EL Chia

Zitronensaft wenig

Ingwer oder Ingwersaft

250 ml Kokoswasser

im Blender mixen und fertig



RUDERN

in nur 30 Minuten Rudern richtig und effektiv erlernen

Fitnessrends kommen und gehen. Rudern ist irgendwie schon immer da gewesen. Schon seit Ende der 1970er Jahre wird auch Indoor gerudert, auf dem Ruderergometer, daheim oder im Fitnessstudio.

Das Indoor Rowing ist eine Sportart, die für jeden Fitnessgrad und für jedes Alter geeignet ist, da sich die Trainingsbelastung individuell dosieren lässt.

Rudern zählt zu den effektivsten kraftorientierten Ausdauersportarten. Diese Kombination gibt es sehr selten. Ähnlich wie beim Joggen beanspruchst Du beim Rudern über 80% Deiner Muskulatur. Gleichzeitig wird die Muskulatur von Beinen, Rumpf, Rücken, Schultern und Armen ganzheitlich trainiert!

Besuche jetzt im November die Ruder-Einsteiger Kurse.

Du hast Dich bisher noch nicht in einen der Ruder Kurse getraut?

Jetzt ist Deine Chance den Kurs zu besuchen und wichtige Tipps und Techniken zu erlernen.

Du warst schon in den Ruderkursen, bist Dir aber trotz Tipps des Kurstrainers nicht 100% sicher, ob du alles genau richtig machst?

Dann melde Dich jetzt für die Kurse an! Online, telefonisch oder hier bei uns am Counter!

Am besten bist Du 10-15 Minuten vor Kursbeginn im Kursraum, wenn Du eine kurze Einweisung brauchst J
Mittwochs, 19:15-19:45 Uhr



Challenge November

wie schnell schaffst du es 500m
auf dem Ruderergometer
zurückzulegen?



