

NEWSLETTER AUGUST 2017



>>>>> PLATINUM goes OUTDOOR <<<<<<

Je nach Wetter werden die Grit- (Montags 18:30-19:00 Uhr) und Crossfit- kurse (Samstags 12:30-13:30 Uhr) unter freiem Himmel an der neuen Box stattfinden.

Sobald dann unsere Balkonanlage fertiggestellt ist wird Sie dort einen festen Platz bekommen und Du kannst ganzjährig Platinum Outdoor Training genießen.

Es ist noch nicht zu spät !!

Tim hat für Euch das Sommer Gewinnspiel ausgearbeitet. Sammle Trainingspunkt mit einem Partner...
" Platinum Fit Together"

Nicht nur Ihr habt die Möglichkeit bei uns zu trainieren und am diesjährigen Sommer Gewinnspiel teilzunehmen, sondern auch Eure Freunde ! Schnapp dir einen Partner, macht euch fit und gewinnt !

Dafür haben wir unsere Sommermitgliedschaft für alle die noch kein Mitglied sind zum einmaligen Preis von 49,90 € für den ganzen August





SAVE THE DATE

Jede volle Stempelkarte nimmt an der Auslosung auf unserer diesjährigen Sommerpart am 16 September teil. Jeder kann etwas gewinnen! Gewinne eine Reise nach Amsterdam es warten weitere tolle Gewinne in unserer Tombola auf ihre neuen Besitzer

Jeder Deutsche isst durchschnittlich 100g Zucker pro Tag – daraus resultieren unzählige Krankheiten und Gesundheitsprobleme. Die Nachteile des Zuckers überwiegen: Er enthält keine Vitamine oder Mineralstoffe, sättigt nicht, macht dafür krank und abhängig. Seine einzigen Vorteile: er schmeckt verdammt lecker und liefert schnelle Energie. Glukose ist zwar für viele Körperfunktionen lebensnotwendig – alleine unser Gehirn verbraucht jeden Tag rund 140 g! Unser Körper braucht aber keinen isolierten Zucker – denn auch die Stärke aus Getreide und Gemüse wird im Körper zu Glukose umgewandelt.

Anders als komplexe Kohlenhydrate, Proteine oder Fette, die im Darm zunächst aufgespalten oder umgewandelt werden müssen, gelangt Zucker auf direktem Weg ins Blut. Industriezucker hat eine hohe Energiedichte ohne dabei Vitamine oder Mineralstoffe zu enthalten. Es sind somit leere Kalorien, die in vielen verarbeiteten Lebensmitteln „versteckt“ sind. Der Blutzuckerspiegel steigt rapide an und die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus. Das Hormon schleust den Zucker in die Zellen und beschleunigt so die Fetteinlagerung, denn der Zucker wird in Fett umgewandelt. Wer über Jahre zu viel Süßes isst, riskiert Übergewicht oder sogar Fettleibigkeit (Adipositas). Hierzulande sind bereits rund 53% der Frauen und 67% der Männer übergewichtig – Tendenz steigend.



Solltest Du hierzu noch weitere Fragen haben stehen wir Dir gerne mit unserem **Ernährungsprogramm Figurscout** zur Seite.

ISS DICH SCHÖN

» erfüllen Sie mehr davon...



Besseres Wohlbefinden
Insgesamt fühlt man sich spätestens nach den 40 Tagen ohne Zucker fitter und vitaler und das bekannte Nachmittagstief bleibt aus. Grund dafür ist der Blutzuckerspiegel, der im Laufe des Tages relativ konstant bleibt und so vor Heißhungerattacken schützt.

Besserer Schlaf
Übermäßiger Zuckerkonsum macht antriebslos, träge und kann zu Schlafproblemen führen. Durch den Verzicht auf Zucker kommst du energiegeladener, wacher und fitter durch den Tag, das Ein- und Durchschlafen fällt dadurch leichter.

Reine Haut
Ein hoher Zuckerkonsum die Haut schneller altern, lässt sie anfälliger für Unreinheiten, Entzündungen, Pickel und Akne werden, da Zucker entzündungsfördernd wirkt. So verschwinden beim Zucker-Detox häufig auch Hautprobleme: Die Haut wird reiner und strahlt.

Gesundes Herz
Ein hoher Zuckerkonsum wird mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten in Verbindung gebracht. Wenn du auf zugesetzten Zucker verzichtest, wirkt sich dies positiv auf die Herzgesundheit aus.

Zucker füttert Krebszelle!
Krebszellen nehmen Zucker 10-12 x schneller auf als gesunde Zellen. Otto Warburgs Hypothese das Krebszellen eine andere metabolische Eigenschaft haben als gesunde Zellen! Das Wachstum von Tumoren geht mit hohem Zuckerkonsum rasant nach oben.

Honig ist ein sehr guter natürlicher Süßstoff und enthält Antioxidans die Deinen Körper vor Krebs schützen. Aber auch Honig nur in moderater Form zusetzen er enthält den gleichen Anteil an Kalorien wie andere Süßstoffe.

Fleisch und Gemüse, Nüsse und Samen, etwas Obst, wenig Speisestärke und keinen Zucker essen. Die Nahrungsaufnahme auf ein Niveau beschränken, durch das berufliche und sportliche Aktivität ermöglicht wird, aber kein Körperfett entsteht. Solltest Du hierzu noch Fragen haben stehen wir Dir gerne mit unserem Ernährungsprogramm Figurscout zur Seite.