



### **Winterspeck? Nein, danke!**

Gerade haben wir uns noch auf den Sommer gefreut und ehe man sich's versieht beginnt schon wieder der Herbst. Die Tage werden kürzer und die Sonnenstunden immer weniger. Durch das mangelnde Licht reduziert sich die Ausschüttung der Wohlfühl-Hormone Serotonin und Dopamin und unser Vitalgefühl und Bewegungsdrang schwindet dahin. Hinzu kommt, dass unser Körper sich an die kälteren Temperaturen anpassen muss und wir entsprechend einen höheren Energiebedarf, ergo auch Appetit, haben.

Allerhöchste Zeit also, eine Fitness- und Figur-Strategie für Herbst und Winter aufzustellen! Wer sein Gewicht halten möchte, muss seine Aktivitäten gegenüber dem Frühling und Sommer erhöhen. Eine gute Kombination aus effektivem Training und bewusster Ernährung ist hier die Geheimwaffe.

Keine Panik, es ist dabei überhaupt nicht nötig zu hungern, wenn man das Richtige isst und regelmäßig Sport treibt. Und damit uns auch bei Regen und trüben Tagen der innere Schweinehund nicht ausbremst, sollte das Trainingsprogramm möglichst abwechslungsreich gestaltet werden. Entweder, indem wir innerhalb unserer gewählten Sportart Varianten einbauen oder sogar etwas komplett anderes trainieren: Ob Laufen, Radfahren, Squash, Krafttraining, Yoga oder was auch immer es sein mag - wichtig ist, dass es Spaß macht und wir uns nicht zum Sport zwingen müssen.

Nach dem Training und vor allem am Abend empfiehlt es sich eiweißreich zu essen, denn Proteine unterstützen den Muskelaufbau und sind wahre Fettkiller. Sie helfen beim Abnehmen - sogar im Schlaf. Klingt unglaublich, ist aber wahr und das steckt dahinter: Kohlenhydrate treiben - im Gegensatz zu Proteinen - den Insulin- und damit den Blutzuckerspiegel nach oben, was die Fettverbrennung im Körper reduziert oder verhindert. Am Tag sind Kohlenhydrate ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper. Am Abend jedoch sind eiweißhaltige Mahlzeiten angesagt, denn die halten den Insulinspiegel niedrig, so dass über Nacht keine wichtigen Stoffwechsel- und Fettverbrennungsprozesse blockiert werden.

Bewegung in Kombination mit der richtigen Ernährung und der Winterspeck hat keine Chance!  
Einfach motivierend, oder?!

## Infobox

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einer Mischung aus gesunder Ernährung und Bewegung auch im Herbst und Winter in Form bleiben und laden Sie herzlich ein, uns an unseren Tagen der offenen Tür am Sa, 29.10. und So, 30.10. zwischen 10 und 18 Uhr zu besuchen. Freuen Sie sich auf ein buntes Familienprogramm, mit Gewinnspielen, Hüpfburg, leckeren Snacks und attraktiven Einstiegsangeboten für die Bereiche Rücken-/Herz-/Kreislauftraining und/oder Wellness. Weitere Infos oder Termine für ein kostenfreies Kennenlerntraining gibt es unter 06131-362222, per Email an [info@sporttreff-mainz.de](mailto:info@sporttreff-mainz.de) oder im Internet [www.sporttreff-mainz.de](http://www.sporttreff-mainz.de).

Quelle	FRIZZ – Mainz	Medienart	Print
Ausgabe	10/2016	Erscheinungsweise	Monatlich
Seite		Reichweite	20.000
Subjekt	Winterspeck? Nein, danke!	Redaktion	Melanie Best

**SPORT  TREFF**  
*Premium-Club Mainz*