

Boris Kren sagt am 24. März in Böblingen, wie man Körperfett effektiv vernichtet

Die Wahrheit über das Abnehmen

Nach wie vor glauben viele Menschen, das Prinzip „Fdh“ sei der beste und am Ende einzige Weg, sein Gewicht zu reduzieren. Ein schneller Blick auf die „kalorische Gleichung“ zeigt, dass in dieser These zwar ein kleines Körnchen Wahrheit steckt, nur steht jeder, der nach diesem Prinzip auf sein Wunschgewicht hinarbeitet, schon bald vor einem Problem.

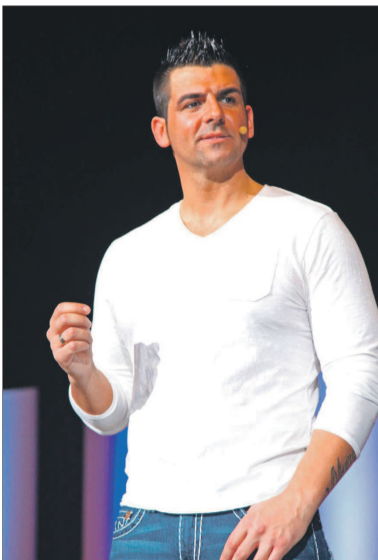
Wer kann schon über längere Zeit oder gar dauerhaft eine Diät machen? Mit dieser Strategie kommt es im Körper unwillkürlich zu dem in der einschlägigen Presse schon oft zitierten „Jojo-Effekt“. Also macht es doch weit mehr Sinn, zu überlegen, wie der Körper langfristig mehr Energie verbraucht. Idealerweise nicht nur in der kurzen Zeit des Trainings, vielmehr den ganzen Tag über – sogar im Schlaf!

Seit vielen Jahren wissen Experten um die Tatsache, dass Muskeln unglaublich hungrige Fettverbrenner sind! Und das machen Muskeln 24 Stunden am Tag. Ein nachhaltig erfolgreicher Weg, Gewicht zu reduzieren geht also über Muskelaufbau.

Muskeln verbrennen Fett

Je mehr Muskulatur ein Körper hat, desto mehr Energie verbrennt der Körper permanent. Und das, wie schon beschrieben an 24 Stunden am Tag. Ein Mensch, der sein Körpergewicht um drei Kilogramm Muskulatur erhöht, verbrennt ohne weiteres Dazutun in der Woche volle 2100 Kalorien mehr!

Dabei stehen Betroffene häufig vor einer schweren Aufgabe. Sie müssen sich davon verabschieden, ihre Wunschfigur über eine „Gewichtszahl“ zu definieren. Der Grund liegt darin, dass Muskeln etwa 20 Prozent schwerer sind als Fett. (In dem „Raum“ von einem Kilogramm Fett finden 1,2 Kilogramm Muskeln Platz). Dafür gibt es einen besonders angenehmen Effekt, der Körper wird ins-



Boris Krenn, Europas bester Fettverbrennungscoach

gesamt fester und straffer! Und wer hat kein Interesse, seinen Körper attraktiver zu machen?

Injoy med Sindelfingen hat genau zu diesem Thema den Weltrekordhalter des größten Fettverbrennungsworkshops in die Region geholt. Im Rahmen der Gesundheitswoche tritt Boris Krenn am Donnerstag, 24. März, im Mercure Böblingen auf um, sein neues Seminar „Ohne zu Verzicht das Körperfett vernichten“ zu präsentieren.

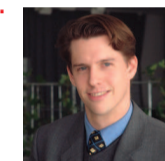
6. BÖBLINGER UND SINDELFINGER Gesundheits- und Sportwoche

Guter Schlaf ist (auch) Kopfsache

Während der Gesundheits- und Sportwoche dreht sich bei uns alles um Ihren Kopf! Denn leider finden viele Menschen im Schlaf nicht die gewünschte Regeneration. Oftmals liegt es daran, dass Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich auftreten oder sogar **Kopfschmerzen** entstehen. Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind häufige Folgen. Die Lösung des Problems kann ein richtiges **Kopfkissen** sein.

Mit der kostenlosen Nackenstütz-Bedarfs-Analyse ermitteln wir Ihr optimales Kissen und Sie erhalten 10 % Rabatt auf jedes Kissen.

Am 01. und 02. April ist der Präventologe und Schlafberater **Markus Kamps** vor Ort. Besucher erfahren durch umfassende Beratung, Kurzvorträge und Experten-Tipps, was jeder einzelne selbst tun kann, um den eigenen guten und **gesunden Schlaf** zu fördern.



Markus Kamps
Präventologe
und
Schlafberater

Programm Freitag, 01. April

- Ab 14:00 Uhr: Kissen TÜV: "Wir checken Ihr Kissen"
- Ab 15:00 Uhr: Referat „5 Kissen im Schrank und keines passt! Warum?“
- Ab 16:00 Uhr: Demonstrationen und Kopfvermessungen für das richtige Kissen
- Ab 17:00 Uhr: **Offene Sprechstunde:** insbesondere bei Verspannungen, Tinnitus, Migräne, Bandscheiben-Schäden.

Programm Samstag, 02. April

- Ab 09:30 Uhr: Kissen TÜV: "Wir checken Ihr Kissen"
- Ab 10:30 Uhr: Referat „5 Kissen im Schrank und keines passt! Warum?“
- Ab 11:30 Uhr: Demonstrationen und Kopfvermessungen für das richtige Kissen
- Ab 12:30 Uhr: **Offene Sprechstunde:** insbesondere bei Verspannungen, Tinnitus, Migräne, Bandscheiben-Schäden.

seit 1925

BETTEN WACKER

Gesund schlafen. Bewegt sitzen!

Jägerstrasse 16 | 71101 Schönaich | telefon 07031. 655768 | www.betten-wacker.de

Stahl Sport Shop in Sindelfingen-Maichingen

Der perfekte Laufschuh

„Wir verkaufen nichts, was wir nicht selber getestet haben“, sagt Axel Stahl, Ausdauerspezialist und Inhaber des Stahl Sport Shop in Sindelfingen-Maichingen. „Der Laufschuh muss genau passen, die Kleidung muss funktionieren – da gibt es keine Kompromisse“, so Stahl.



„Wir verkaufen nichts, was wir nicht selber getestet haben!“ so Laufexperte Axel Stahl

Dabei spielt es absolut keine Rolle, ob ein langjähriger Ausdauerspezialist neue Laufschuhe braucht oder ob Spaziergänger oder Gelegenheitsläufer sich auf die Wald- und Wiesenpiste begeben möchten. „Gerade auch für Anfänger, die ja noch keinen entsprechenden Muskelapparat aufgebaut haben, ist der gut stützende Schuh eine wichtige Hilfe, die zum Weitermachen motiviert“, erklärt der Experte.

Per Video-Laufbandanalyse und Fußanalyse wird genau der Bedarf ermittelt. Das war so von Anfang an. Mit dieser Pionierarbeit war Stahl wegweisend im

Schuhwahl beim Joggen oder Nordic Walking entscheidend“, begründet Axel Stahl diesen doch nicht unerheblichen Aufwand.

Lauftreff für Einsteiger

Jeden Donnerstag findet ein Lauftreff für Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen statt, eine Vorbereitung zum Stuttgarter Halbmarathon, ein spezieller Frauenlauftreff und Laufsteigerkurse sowie Langlauf-Tagesausfahrten mit Kursen sind ebenfalls im breit gefächerten Angebot. Derzeit läuft die zusammen mit der Bürgerstiftung initiierte Aktion „Kinder-Marathon“. Drei Monate haben die Nachwuchsläufer Zeit ihre 42 Kilometer zurückzulegen – in Etappen, versteht sich. Abschluss der Aktion ist beim Sindelfinger Werk-Stadt-Lauf am 15. Mai.

Je nach Einkaufswert gibt es eine Prämie für alle diejenigen, die bisherige Laufschuhe oder Bekleidungsstücke spenden. Alle Sachspenden werden an bedürftige Einrichtungen weitergeleitet.

Bei Betten Wacker dreht sich alles um den Kopf

Schlafberater in Schönaich

Fast ein Drittel der Lebenszeit verbringt der Mensch im Schlaf – so sollte es zumindest sein. Leider finden viele dabei nicht immer die notwendige Regeneration und Entspannung. Oftmals liegt das daran, dass die Entlastung der Wirbelsäule nicht ausreichend erfolgt, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich auftreten oder gar Kopfschmerzen entstehen.



Präventologe und Schlafberater Markus Kamps

Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind häufige Folgen. Wie so oft beginnt die Lösung des Problems mit dem Kopf, genauer gesagt mit dem richtigen Kopfkissen. Genau diesem Thema widmet Betten Wacker in Schönaich in der Jägerstrasse 16 seinen Kissentag am 1. und 2. April 2011. Besucher erfahren durch umfassende Beratung, Kurzvorträge und Experten-Tipps, was jeder Einzelne selbst tun kann, um den eigenen guten und gesunden Schlaf zu fördern.

Vor Ort ist auch der Präventologe und Schlafberater Markus Kamps, der für den Fernsehsender VOX bereits ein Kissen-Special gedreht hat. Mit seinem Know-how unterstützt er die Veranstaltung als kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen rund um das richtigen

Liegen, empfiehlt, was man gegen Verspannungen und Schlafstörungen tun kann und welches Kissen am besten geeignet ist.

Doch selbstverständlich ist Kissen nicht gleich Kissen – die Nackenstütz-Bedarfs-Analyse ist ein besonderer Service von Betten Wacker, um für die ganz individuellen Bedürfnisse das optimale Kissen zu ermitteln. Mit der Cervical-Zufriedenheitsgarantie können Sie sicher sein, dass das neue Kissen auch zu Hause funktioniert, denn bei aller Wissenschaft gilt auch fürs Kopfkissen: fühlen, testen, Probe schlafen.

Der Kissentag richtet sich an Menschen, die an Schlafstörungen, Verspannungs-

oder Kopfschmerzen leiden. Experten sind sich einig: Durch gute Beratung und Prävention können Schlaf-Beschwerden oftmals schon im Voraus bekämpft werden. Mit dem richtigen, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten Kopfkissen lassen sich Schlafstörungen vermeiden und die Lebensqualität erheblich steigern. Beim Kissentag sind alle Besucher willkommen, die sich kompetente Beratung wünschen und sich fragen, wie sie selbst beste Voraussetzungen für einen erholsamen gesunden Schlaf schaffen können. Eine frühe Anmeldung unter 0 70 31 / 65 57 68 ist auf jeden Fall empfehlenswert, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Die Teilnahme ist kostenlos.



Alt gegen Neu



....ein frisches Laufgefühl mit der Frühlingsprämie !

Aktionswoche vom 18.03.2011 bis zum 26.03.2011

Bringen Sie Ihre ausgedienten Laufschuhe* oder Bekleidungsstücke* mit und Sie erhalten dafür folgende Frühlingsprämie:

Bei einem Einkaufswert von:

- 50 € bis 100 € Frühlingsprämie von 10 €
- 100 € bis 150 € Frühlingsprämie von 15 €
- ab 150 € Frühlingsprämie von 20 €

*Die gespendeten Bekleidungsstücke und Schuhe werden an bedürftige Einrichtungen gespendet

Stahl Sport Shop
Stuttgarter Str. 53
71069 Sindelfingen-Maich.
Tel. 07031/807099
www.stahlsportshop.com
Mo-Fr: 9:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Sa: 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr

