

# Risikofaktor ÜBERGEWICHT

Jetzt gesund abnehmen  
mit gezieltem Training der  
Muskulatur.

**50**  
**Interessierte,**  
die den Wunsch haben,  
ganz einfach abzunehmen.

Mehr dazu  
auf Seite 4

## Wirksamer Fettabbau durch Kräftigung der Muskulatur

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Lebensbedingungen völlig verändert, man ernährt sich viel fettreicher, bewegt sich deutlich weniger und hat mehr Stress. Dieser Lebenswandel kann zu Übergewicht führen, was sich negativ auf den gesamten Organismus auswirkt und einen Risikofaktor für viele Krankheiten darstellt. Hinzu kommt, dass viele Übergewichtige sich aufgrund ihrer Körperfülle bei körperlicher Bewegung nicht mehr wohl fühlen. **Sie bewegen sich daher weniger und werden inaktiv – ein Teufelskreis beginnt! Grund genug, sich von seinem Übergewicht zu trennen: Um**

effektiv Fett abzubauen reicht reines Ausdauertraining allein nicht aus. 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.** Je mehr Muskulatur ein Körper hat, desto mehr Energie verbrennt der Körper permanent, und das 24 Stunden am Tag. Muskeln tragen doppelt zum Fettabbau bei: So verbraucht arbeitende Muskulatur zum einen mehr Energie, zum anderen bringen ihre Botenstoffe Fettpolster zum Schmelzen und das sogar direkt über dem aktiven Gewebe. Wer eine trainierte Muskulatur besitzt bzw. sie mit gezieltem Muskeltraining aktiviert, kann viel für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun. Denn Muskeln halten uns nicht nur schön und fit, sondern auch gesund. **Daher starten Sie jetzt mit Ihren Guten Vorsätzen – Ihrer Gesundheit zuliebe! Ihr Marco Engel**

## ÜBERGEWICHT

kann eine Vielzahl von Krankheiten und gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen:

### Psychosoziale Folgen

- geringes Selbstwertgefühl
- Depression

### Lunge und Atemwege

- nächtliche Atemstörung
- Atemnot bei körperlicher Anstrengung
- Asthma

### Hormonsystem

- Diabetes Typ II
- vorzeitige Pubertät (bei Kindern)
- Störung der Eierstockfunktion (Zysten) bei Mädchen
- fehlende Ausbildung männlicher Geschlechtsmerkmale bei Jungen

### Herz-Kreislauf-System

- Fettstoffwechselstörungen
- Bluthochdruck
- Störung der Blutgerinnung
- Chronische Entzündung der Gefäßwände

### Magen-Darm-Trakt

- Gallensteine
- Leberverfettung

### Nieren

- Stoffwechselstörung

### Muskel-Skelett-System

- Verkrümmung der Beine
- vermehrte Unterarmbrüche
- Plattfüße





## Diätstress vermindert Abnehmerfolg



**S**tress erhöht den Blutzuckerspiegel und begünstigt bei vielen Menschen die Gewichtszunahme. Übergewichtige, die mit strengen Diäten abnehmen wollen, scheitern oftmals an auferlegten Nahrungsmittelverboten.

„Du bist zu dick! Wenn Du nicht abnimmst, wirst Du krank! Und wenn Du das isst, kannst Du niemals abnehmen!“ Solche oder ähnliche Sätze hören viele Deutsche nicht nur von Ärzten, Ernährungsberatern oder aus den Medien, sondern vor allem von ihrem eigenen Gewissen. **Die beste Lösung zum Abnehmen ist eine Änderung der Essgewohnheiten –**

das haben die meisten verstanden. Doch gesunde Ernährung bedeutet für viele, Nahrungsmittel in „erlaubt“ und „verboten“ einzuteilen.

Ein auferlegtes Verbot von Süßem oder Fettigem führt jedoch nicht nur zu Heißhungerattacken auf gerade diese Leckereien. Das ständige „ich würde gerne, darf aber nicht“ und „verdammte, jetzt hab ich es ja doch gegessen“, das pausenlose Bewerten der Mahlzeiten und der häufige Kontrollblick auf die Waage führen langfristig zu Stress. Doch dieser lässt jeden noch so motivierten Abnehmversuch bei vielen scheitern.

Anhaltender Stress führt zur Ausschüttung des Hormons Kortisol, welches die Zuckerneubildung im Körper ankurbelt und den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Diese Dauerbelastung führt zur Ausschüttung von Insulin, welches dem Fettabbau entgegenwirkt. Zudem senkt Insulin den Blutzuckerspiegel so weit, dass das hungrige Gehirn schnell Nachschub verlangt. Dann steht die Wahl zwischen quälendem Appetit oder der nächsten Zwischenmahlzeit.

Stressabbau spielt also auch beim Thema gesunde Ernährung eine wesentliche Rolle. So ist es nicht nur

wichtig, was auf den Teller kommt, sondern auch wie es verzehrt wird. Mahlzeiten frisch vorbereiten, gemütliches Beisammensitzen und Speisen bewusst genießen, helfen zu entspannen. **Wer sich vorwiegend gesund ernährt, darf sich ab und an auch ein Stück Kuchen gönnen.** Dies stört den Körper weit weniger, als wenn Heißhungerattacken einen die ganze Torte verspeisen lassen. Ergänzend zu einer bewussten Ernährung unterstützt regelmäßiges Training das Gewichtsmanagement und glaubt man der Wissenschaft, sorgt Bewegung auch für ein seelisches Gleichgewicht.

## Muskeltraining - Schutz vor Diabetes?



rung und Glucose-Stoffwechsel. Inaktive Muskeln sind unfähig, Glucose aus dem Blut aufzunehmen, sodass sich der Zucker dort immer stärker konzentriert. Um diesen hohen Blutzuckerspiegel im Blut zu

regulieren, bildet die Bauchspeicheldrüse in erhöhten Mengen Insulin. Doch durch die vermehrte Ausschüttung werden die eigenen Körperzellen resistent gegen das Hormon. Der Zuckerstoffwechsel bricht zusammen und der Mensch erkrankt an Diabetes.

Begleiterscheinungen bei Diabeteserkrankungen sind erheblich; so können bspw. Kreislaufschwäche, schwere Gefäßschäden, Erblindung, Zuckerkoma und Nierenschädigung auftreten.

Diabetes Typ 2 kann durch eine fettarme und ballaststoffreiche Ernährung, Gewichtsabnahme und Bewegung herausgezögert und sogar verhindert werden (Quelle: [www.diabetes-deutschland.de](http://www.diabetes-deutschland.de)).

Kontinuierliches Training der Muskulatur wirkt unterstützend zur ärztlichen Behandlung. Menschen, die bereits erste Anzeichen von Typ-2-Diabetes haben, können das Risiko einer Erkrankung minimieren.

**T**ägliche Medikamenteneinnahme und regelmäßige Arztbesuche sind für gut jeden fünften Deutschen heute Alltag. Die Zuckerkrankheit breitet sich rapide aus. Laut Diabetes Deutschland, gibt es in Europa schätzungsweise 50 Millionen Diabetiker, weltweit sind ca. 246 Millionen betroffen. Viele weitere Millionen Diabetiker werden in den nächsten Jahren hinzukommen. Bezüglich der Ursache ist man sich mittlerweile im Klaren: An erster Stelle stehen hier falsche und einseitige Ernährung sowie Übergewicht und mangelnde Bewegung, denn Diabetes beginnt im untrainierten Muskel.

Den Ausbruch dieses Stoffwechselleidens führt man auf das metabolische Syndrom zurück oder auch Wohlstandssyndrom genannt (s. auch [www.vitanet.de](http://www.vitanet.de)), jedoch haben in erster Linie auch Vererbung und Genetik einen erheblichen Einfluss. Als metabolisches Syndrom bezeichnet man die Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstö-

## Das PEP-Ernährungskonzept



störte Stoffwechsel angeregt und in eine gesunde Balance gebracht. Die Aktivierung des Stoffwechsels wird mittels einer speziellen Ernährungsstrategie kombiniert mit einem auf Ihren Körper abgestimmtes Bewegungsprogramm erreicht.

### Schlemmen und abnehmen!

Wenn Ihr Stoffwechsel dann wieder auf Hochtouren läuft, purzeln die Pfunde fast von selbst. Keiner muss dabei auf seine Lieblingsspeisen verzichten! Schokolade, Eis, ein Gläschen Wein oder ein Bier alles ist in Maßen möglich.

Unsere Ernährungsexperten erstellen für Sie auf Wunsch ein individuelles Ernährungsprogramm. Um Ihnen die Ernährungsumstellung so einfach wie möglich zu machen berücksichtigen wir u.a.:

- Ihren Tagesablauf
- Ihre Ernährungsgewohnheiten
- Ihre akt. Stoffwechselsituation

### Dauerhaft schlank!

Da es sich beim PEP- Programm um keine Diät sondern um eine auf Ihren Stoffwechsel abgestimmte Ernährungsumstellung handelt, gibt es auch keinen Jojo-Effekt.

### Machen Sie mit!

Wenn Sie nur eine dieser Fragen mit ja beantworten können, sollten Sie sofort eine Stoffwechsel-Ernährungs-Analyse durchführen.

- Wollen Sie abnehmen?
- Haben Sie schon viele Diäten erfolglos hinter sich?
- Essen Sie fast nichts und nehmen trotzdem nicht ab?
- Wollen Sie sich gesünder ernähren?

### Ist Abnehmen unmöglich?

7 von 11 Frauen essen zu wenig um abzunehmen! Wir sprechen hier von einem Stoffwechselproblem, durch viele Diäten oder Stress im Alltag wird der Hunger übergangen und der Körper gewöhnt sich an eine eingeschränkte Nahrungsaufnahme. Innerhalb weniger Wochen reduziert der Körper seinen Kalorienbedarf, durch Muskelabbau und Energieeinsparungsmaßnahmen wie Müdigkeit, Lustlosigkeit. Der Energiebedarf reduziert sich schleichend immer mehr, bis schließlich nur noch die Hälfte an Energie verbraucht werden kann. Isst man mal ein bisschen mehr wird sofort zugenommen. Der Stoffwechsel läuft jetzt auf Sparflamme und der Körper verliert die Fähigkeit Fett abzubauen. Im Gegenteil, um das Überleben zu sichern, stellt sich der Körper auf extreme Fetteinlagerung um. Viele unserer Kundinnen aßen vorher weniger als 1000 Kcal am Tag und wogen teilweise weit über 100 Kg.

### Hat Ihr Körper verlernt Fett abzubauen?

Mit einem speziellen Stoffwechsel-Aktivierungs- Programm, wird der ge-



### Impressum

#### Herausgeber:

Living Fitness & Wellness  
Frauenplan 8  
99817 Eisenach

#### Redaktionelle Verantwortung:

Marco Engel

#### Verantwortlich für Anzeigen:

Marco Engel

#### Satz, Gestaltung & Druck:

JD Druck GmbH  
Umgehungsstr. 39  
36341 Lauterbach





## Abnehmen – nicht schnell, aber umso nachhaltiger!

**Wer nachhaltig sein Gewicht reduzieren möchte, sollte sich Zeit nehmen und auf Ad-Hoc-Diäten verzichten.**

Gerade wenn es um das Thema Abnehmen geht, werden gerne „Turbo-Versprechen“ gemacht, aber: Langfristigen Erfolg kann nur eine langsame Abnahme sichern. Es hört sich traumhaft an: In kürzester Zeit massiv Gewicht verlieren. Eine extrem zügige Abnahme bedeutet aber immer, das Ess- und Lebensverhalten auf unnatürliche Weise zu verändern.

Blitzdiäten führen in der Regel zu einem verlangsamten Metabolismus, also Stoffwechsel. Dabei werden zwar weniger Kalorien aufgenommen, doch durch die Anpassung des Körpers an die reduzierte Energiezufuhr arbeitet dieser auf Sparflamme und verliert nur schlecht an Gewicht. Das wiederum schlägt sich in einem negativen Gefühl nieder und auch in

dem Versuch noch weniger zu essen, um doch noch Resultate zu sehen. Negativ dabei: man fühlt sich kraftlos und angeschlagen. Wenn nicht genügend Energie aufgenommen wird, und das ist bei Crashdiäten der Fall, besteht der Körper darauf, dass mehr gegessen wird. Im Grunde genommen ist dies ein typischer Überlebensreflex des Körpers.

Wer diese Kettenreaktion auf einen längeren Zeitraum projiziert, erkennt schnell den „Fluch“ aller Abnahmewilligen: Den Jojo-Effekt, sprich den ständigen Wechsel von Ab- und Zunahme. Wer hingegen langsam und kontinuierlich abnimmt, verbessert seine Chance, das neue reduzierte Gewicht zu halten. Gleichzeitig schont er seinen Körper und setzt sich auch psychisch nicht zu hohem Druck aus.

Der Abnahmeerfolg an sich ist ja bereits ein großer Vorteil, zudem wirkt sich die Gewichtsreduktion po-



sitiv auf den Lebensstil aus. Sobald einige Verhaltensmuster erkannt und aufgebrochen werden, ist es für viele deutlich leichter, gesund zu leben und trotzdem zu genießen. Eine höhere Lebensqualität, ein verbessertes Körpergefühl, weniger Gedanken, die ums Essen kreisen, sorgen für mehr Energie im Alltag und sind ein Schlüssel für einen lang anhaltenden Erfolg.

## Medizinisches Krafttraining – alle positiven Effekte für Ihre Gesundheit



Krafttraining dient dem Muskelaufbau. Stimmt. Doch hat es weit mehr Vorteile, als man zunächst denken könnte. Denn, gezielt angewendet, kann Krafttraining resistent machen und verschiedenen Krank-

heiten vorbeugen. Weltweit verordnen es Therapeuten deshalb als eine präventive Gesundheitsleistung.

### Mehr Kraft für Ihren Organismus

Im Gegensatz zum herkömmlichen Krafttraining zielt das medizinische Krafttraining nicht auf die Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit, sondern auf die Steigerung des allgemeinen Lebensgefühls. Praktisch jede Erkrankung kann sich leistungsmindernd auf den menschlichen Organismus auswirken. Das allgemeine Wohlbefinden wird dann stark beeinträchtigt. Gezieltes Krafttraining kann hierbei Abhilfe schaffen. Die möglichen Vorteile:

- **Krafttraining** vermeidet Muskelschwund – man steigert Kraft und Muskelmasse.
- **Krafttraining** erhöht die Knochendichte – man beugt Osteoporose vor.
- **Krafttraining** vermindert den Fettanteil im Körper – aufgenommene Fette werden schneller verbrannt.
- **Krafttraining** verbessert die Glucose-Aufnahmefähigkeit des Organismus – man wirkt so der Entwicklung einer Zuckerkrankheit im Alter entgegen.
- **Krafttraining** senkt den Blutdruck.
- **Krafttraining** verbessert die Darmaktivität – man verringert hierdurch das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.
- **Krafttraining** fördert die Rückenmuskulatur – Wirbelsäule und Gelenke werden gestärkt, chronische Rückenschmerzen können seltener auftreten.

## Muskulatur – der Fettverbrenner Nummer eins

**Ihr optimales Gewichtsmanagement: Trainieren Sie Ihre Muskulatur – so aktivieren Sie Ihre Fettverbrennung 24 Stunden pro Tag! Die Muskulatur ist das größte Organ, das Fett verbrennt:**

Eine aktive Muskulatur ist für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement unerlässlich, denn die menschliche Skelettmuskulatur ist der ideale Gesund- und Schlankmacher und kann

durchaus als „Fettverbrennungsmaschine“ bezeichnet werden.

In jeder Muskelzelle befinden sich die Zellkraftwerke, in denen das Fett zu Energie verstoffwechselt wird. Ist der Muskel untrainiert, so besitzt er wenige Zellkraftwerke, ist er trainiert, so besitzt er viele Zellkraftwerke, mehr Fett kann verbrannt werden, auch in Ruhe. Der Grundumsatz ist erhöht.

Bei zu wenig Bewegung beginnt der physiologische Muskelabbau bereits ab dem 25. – 30. Lebensjahr um jeweils ca. 1% pro Jahr, somit verliert ein inaktiver Mensch im Laufe seines Lebens über ein Drittel seiner Muskulatur. Eine größere Muskelmasse hat eine gesteigerte Fettverbrennung nicht nur unter Belastung, sondern auch in Ruhe zur Folge. Durch mehr Muskeln können Sie effektiv Ih-

### Abnehmzentrum Eisenach

- Wie reguliere ich mein Gewicht?
  - Wie verbrenne ich Fett?
  - Welches Bewegungsprogramm ist für mich optimal?
- Ernährungs- und Bewegungsberatung

  - Individualisierung des Abnehm-Bewegungsprogrammes mittels Körperanalyse und Bestimmung des optimalen Belastungspulses und der idealen Muskelbelastung
- Individualisierung

  - überwachtes Grundlagen-Stoffwechseltraining
  - Ankerbelastung des Fettstoffwechsels mit Langzeitwirkung
  - einfach, wirksam, sicher
- Muskuläres Kräftigungstraining

  - motivierendes Kurstraining
  - effektiv und anspornend
  - mit Spaß unter Menschen
- LIVING Gruppentraining

  - kompetent und zielorientiert
  - dauerhafte Ernährungsumstellung
  - individuell und flexibel
  - einfach anwendbar
- LIVING Ernährungsprogramm

  - Verbesserung des Stoffwechsels
  - Straffung der Muskulatur
  - Erhöhung der Fettverbrennung nach dem Training
- Gerätegestützte Figurprogramme

  - Verbesserung des Stoffwechsels
  - Minimaler Zeitaufwand und maximaler Nutzen
  - Bindegewebsstraffung
  - Formung der Muskulatur
- LIVING Vibrationstraining

  - professionelle Analyse der Ernährungssituation
  - individuell
  - schnell und einfach anwendbar
- LIVING Stoffwechselanalyse

  - sanft und effektiv
  - verbessert das Hautbild
  - Umfangsreduktion in kürzester Zeit
- LIVING Vacuumtherapie





## Abnehmprojekt 2011: Schlank im Schlaf?

© www.fit.de



### 50 Interessierte gesucht, die den Wunsch haben, ganz einfach abzunehmen - sogar im Schlaf!

Machen Sie Ihr Leben leichter - jetzt gesund abnehmen!

**Ist das nicht auch Ihr Traum?** Abnehmen im Schlaf, dünner aufwachen, als man am Abend zuvor ins Bett ging? Gehört haben Sie schon davon, aber wie es wirklich funktioniert, soll mit Ihrer Hilfe bewiesen werden. Sollten Sie ein paar Kilos verlieren wollen, sind Sie die/der Richtige! Wenn Sie dabei sein möchten, sollten Sie gleich zum Telefonhörer greifen und sich Ihren Teilnahmeplatz reservieren.

#### Voraussetzungen:

Sie sollten bisher nicht allzu regelmäßig Sport betrieben haben und etwas übergewichtig sein. Nach einem ausführlichen Beratungsgespräch trainieren Sie 1- bis 2-mal pro Woche nur 44 Minuten an einem einzigartigen Trainingssystem, mit welchem Ihr Fettstoffwechsel stark angekurbelt wird, **so dass Sie 24 Stunden am Tag Ihre Fettpolster „wagschmelzen“**. Nach 4 Wochen wird erstmals festgehalten, wie viele Kilos gepurzelt sind. Mit einer speziellen Atemgasanalyse ist es möglich, Ihren individuellen Stoffwechsel zu bestimmen und festzustellen – „Kann Ihr Körper überhaupt richtig Fett verbrennen?“. Ziel dieser Studie ist es, den Grundumsatz zu erhöhen und den Stoffwechsel zu verbessern. „Man erreicht damit einen höheren Kalorienverbrauch rund um die Uhr, 24 Stunden lang“, so die Zielrichtung. **Egal ob Sie schlafen oder ob Sie am Schreibtisch, vor dem Fernseher oder im Auto sitzen, Sie werden nach und nach mehr Kalorien verbrauchen und damit gesund abnehmen.**

#### Vernünftig Essen und intelligent trainieren

„Wir möchten den Menschen zeigen, wie sie tatsächlich im Schlaf abnehmen können. Jeder Mensch kann mit unserem Konzept große Erfolge erreichen.“ Mit dem Konzept ist eine einfache Ernährungs- und Trainingsstrategie gemeint. Durch das richtige Training

und die richtige Zusammensetzung der Mahlzeiten am Tag und vor dem Schlafengehen wird das Abnehmen im Schlaf ermöglicht. Kombiniert wird die Ernährung mit dem **Living Trainingsprogramm**. „Sie werden erleben, wie Sie abnehmen, wie sich der Grundumsatz im Körper deutlich erhöht, der Körper positiv verändert und sich das persönliche Wohlbefinden steigert.“

#### In wenigen Wochen ein ganz anderer Mensch!

Was von der Mehrzahl der Teilnehmer erreicht wird, davon haben die Abnehm- und Trainingsexperten des **Living in Eisenach** genaue Vorstellungen. „Die Teilnehmer nehmen in dieser Zeit zwischen drei und fünf Kilogramm ab. Der Grundumsatz und der Stoffwechsel dürften sich in dieser Zeit regulieren, das Wohlbefinden sich allgemein verbessern und sogar Rückenprobleme verschwinden. Man ist ein ganz anderer Mensch – das alles möchten wir beweisen.“

#### Das Abnehmprojekt hilft Ihnen ...

- herauszufinden, wie Sie Gewicht auf gesunde Weise verlieren – Fett verbrennen, Muskulatur straffen!
- Ihre Ernährung und Ihr Trainingsprogramm anzupassen, um Ihren Grundumsatz deutlich zu steigern und Fett regelrecht „wegzuschmelzen“, Tag und Nacht!

**1- bis 2-mal pro Woche** gezieltes Training und es geht Ihnen 7 Tage die Woche und 365 Tage im Jahr besser! Dabei reichen **Nordic Walking und Joggen nicht aus**, wie die Wissenschaft bewiesen hat!

**Wenn Sie dabei sein wollen, sollten Sie gleich zum Telefonhörer greifen und sich unter Telefon: 036 91-21 19 81 anmelden.**

**Mitmachen kann jeder, sportlich müssen Sie dazu nicht sein.**

#### Folgende Veränderungen werden Sie erleben:

- ▶ deutlicher Umfangverlust an Beinen, Bauch und Gesäß
- ▶ höhere Fettverbrennung 24 Stunden am Tag
- ▶ Gewichts- und Körperfettreduktion
- ▶ Aktivierung des Stoffwechsels
- ▶ Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden wie Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose und Herzkrankheiten
- ▶ langfristige Gewichtskontrolle
- ▶ Optimierung des Essverhaltens
- ▶ Steigerung des Wohlbefindens



Frauenplan 8 • 99817 Eisenach  
www.living-fit.de