

Fit-News

Aktuelles vom SAKURA Fitness-Center

Training hilft! Ihnen und anderen.

Wie fit sind Sie wirklich?

Eine nationale Fitness- und Gesundheitsstudie, die wir in Kooperation mit dem renommierten Kölner Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) durchführen, soll zeigen, dass man in nur 6 Wochen seine körperliche Fitness merklich verbessern kann.

Gegen Übergewicht

Laut aktueller Studien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Deutschland im Jahr 2006 die Rangliste der Länder mit dem höchsten Anteil an Übergewichtigen in Europa anführen. 61 Prozent der Bundesbürger gelten als übergewichtig, 18-25 Prozent davon sogar als fettsüchtig. Der Grund: mangelnde Bewegung und falsche Ernährung.

Eine Gewichtszunahme tritt immer dann ein, wenn dem Körper mehr Energie in Form von fett - kohlenhydratereicher Nahrung zugeführt wird, als er verbrauchen kann. Bei Bewegungsmangel bleibt der Körper auf seinen Kalorien sitzen und füttert seine Fettdepots an. Die Folge sind Übergewicht und ein Abbau an Muskelmasse. Weniger Muskelmasse und mehr Fett bedeute wiederum, dass weniger Grundenergie aufgewendet werden muss, um den Körper zu versorgen. Wer sich kaum bewegt, gerät somit in eine doppelte Fett- Falle.

Fitness ist in Energiefresser und unterstützt den Körper dabei, im (Gleich-) Gewicht zu bleiben. Bereits 3 x 30min Fitness pro Woche helfen das Gewicht zu reduzieren und langfristig zuhalten.