

Machen Sie im Frühling eine gute Figur: CaloryCoach Ernährungsexpertin gibt Tipps zur Stoffwechselaktivierung



Frankfurt a.M./Hanau, 20.03.2013. Bewegung und gesunde Ernährung sind im Winter oft zu kurz gekommen. Damit der Stoffwechsel im Frühjahr so richtig in Schwung kommt, gibt CaloryCoach Ernährungswissenschaftlerin Doris Eschenauer hilfreiche Tipps zur Stoffwechselaktivierung. Die Expertin empfiehlt: Das Figur- und Stoffwechseltraining im CaloryCoach Bewegungszirkel und eine entsprechende

Ernährungsumstellung.

Ist der Körper träge, setzt er schneller Fett an. Deswegen ist es wichtig, gerade nach der kalten Jahreszeit den Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung anzuregen. „Optimale Stoffwechsellmotoren sind Bewegung und frische Lebensmittel. Lassen Sie sich beim Einkauf inspirieren und bringen Sie wieder mehr Obst, Gemüse und Salat auf den Tisch. Gerade jetzt ist das Angebot besonders vielfältig. Diese Lebensmittel sind kalorienarm und stecken gleichzeitig voller Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Hinzu kommen jede Menge gesundheitsfördernder Pflanzenstoffe, die den Stoffwechsel zusätzlich anregen“, erklärt Doris Eschenauer.

Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin verrät Ihnen fünf Lebensmittel, die zur Aktivierung des Stoffwechsels beitragen:

Ananas liefert das eiweißspaltende Enzym Bromelain, das den „Einbau“ des Eiweiß in den Körper unterstützt. Außerdem werden Abfallstoffe besser aus dem Körper geleitet.

Beeren können freie Radikale abfangen und die Zellen schützen. Gleichzeitig bringen die enthaltenen Ballaststoffe den Darm in Schwung.

Chicorée ist mit 15 kcal pro 100 g sehr kalorienarm. Die Bitterstoffe regen die Verdauung an. „Wenn Sie es etwas milder mögen, geben Sie Honig in das Salatdressing oder kombinieren Sie es mit Obst“, empfiehlt die Expertin.

Sellerie enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, ist kalorienarm und eignet sich als idealer Snack zwischendurch.

Spirulina-Algen dämpfen Heißhungergefühle aufgrund ihrer hochwertigen Aminosäuren. Die enthaltenen Vitalstoffe sorgen für einen gesunden Stoffwechsel und verbessern die Eiweißaufnahme im Körper.

CaloryCoach Frühjahrsaktion

Starten auch Sie aktiv in die warme Jahreszeit, um im Frühling eine gute Figur zu machen – mit dem CaloryCoach Yes-Effekt©. Den erleben Frauen in einem vierwöchigen Schnupperkurs zur Stoffwechselaktivierung in allen teilnehmenden Instituten. Neben dem persönlichen Ernährungscoaching stehen dort zwei- bis dreimal pro Woche ein 30-minütiges Training im Bewegungszirkel und einmal pro Woche CaloryCoach Wrap'nGo auf dem Programm. Jetzt bis zum 30.04.2013 anmelden – ab 39,90 Euro ohne Vertragsbindung.

Alle Informationen rund um Ernährung zur Stoffwechselaktivierung hat CaloryCoach auch in einer neuen Broschüre zusammengefasst! Diese erhalten alle Teilnehmerinnen in ihrer ersten Ernährungssprechstunde.



Pressekontakt

CaloryCoach Holding GmbH

Holger Schulze
Geschäftsführer
Frankfurter Landstr. 44
63452 Hanau
Tel.: +49 (0) 6181 / 369 70-0
Fax: +49 (0) –6181 / 369 70-99
E-Mail: holger.schulze@calorycoach.com

Miriam Blattert
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Moselstraße 27
60329 Frankfurt
Tel.: +49 (0) 176/84268525
E-Mail: kontakt@blattert-pr.de

Über CaloryCoach

Das Franchise-Unternehmen CaloryCoach Holding GmbH wurde 2004 gegründet. Ziel war es, übergewichtigen Frauen ein Konzept mit Abnehm-Garantie zu bieten. Heute trainieren etwa 20.000 Frauen in über 120 Bewegungs- und Ernährungsinstituten in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die abnehmen, sich straffen und wieder wohlfühlen wollen. Eine individuelle Ernährungsberatung, ein 30-minütiges Figur- und Stoffwechseltraining im Bewegungszirkel zwei- bis dreimal pro Woche sowie eine persönliche Betreuung vor Ort und Online gehören zu den Erfolgsfaktoren. CaloryCoach ist Partner der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und wurde von der Zeitschrift Impulse bereits mehrfach zu den TOP 50 von 1000 Franchise-Systemen in Deutschland gewählt, zuletzt 2011.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.CaloryCoach.de

Nutzen Sie die Chance und eröffnen Sie Ihr eigenes CaloryCoach-Institut! Machen Sie sich mit dem bereits etablierten Konzept und einer starken Marke selbstständig. Franchise-Informationen und Bewerbung unter www.karriere.CaloryCoach.de