

Babypause

Ex-Miss Austria Carmen Stamboli, die wir auch schon als Covermodel auf der Fitnessnews hatten, freut sich bereits riesig auf ihr erstes Baby. Es wird Ende August das Licht der Welt erblicken und gemeinsam mit Ehemann Rène Otto Knor haben sie sich auf den Namen Enzo geeinigt. Bei einem letzten Fotoshooting vor der Geburt wollte Carmen ihre „Babyfigur“ nochmals bildlich festhalten lassen. Dafür hat sie den Wiener Fotokünstler Günter Hofstädter engagiert. Mit blonder Haarmähne ist sie auf den ersten Blick gar nicht gleich wieder zu erkennen. Wir wünschen alles Gute für die bevorstehende Geburt.



Fitness + Plus

Die Steirerin Astrid Moder interessierte sich schon immer für Sport und gesunde Ernährung. Vor 9 Jahren machte sie die Ausbildung zur Dipl. Ernährungstrainerin. Seit 2011 geht sie 4 x die Woche regelmäßig ins Fitness-Studio, wo sie auch ihren Mann Ralf kennengelernt hat. Er war bei Strongman-Bewerben erfolgreich und sie startete ein paar mal in der Bikiniklasse, wo sie auch einige Finalplatzierungen erreichte. "Wir haben unsere Leidenschaft zum Beruf gemacht", so die sympathische Steirerin. Sowohl Freizeitsportler aller Art, Hobbykraftsportler, aber auch solche, die an Wettbewerben mitmachen, sind im Fitness +Plus in Leoben an der richtigen Adresse.



Kezzy plus Mr. Universum

Ihr wirklicher Name ist Christina Kosik und die 19-jährige ist leidenschaftliche Sängerin. Ihren ersten Song im Genre Pop hat sie samt Musikvideo heuer im April auf YouTube veröffentlicht. Die Single ist ein sozialkritischer Song und heißt „Beauty Sucks“ in dem der heutige Schönheitswahn kritisiert wird. Gedreht wurde das Video beim bekannten Linzer Schönheitschirurgen Dr. Georg Huemer, in dem auch der regierende Mr. Universum Rainer Stoss seine Muskeln spielen lässt. „Kezzy“ kann sich bereits über 80.000 Aufrufe freuen.

FIT YOUR BODY pausiert

Die Messezentrum Salzburg GmbH unterzieht die für Oktober 2016 geplante Messe FIT YOR BODY Salzburg einem Relaunch. „Der Relaunch beinhaltet die Neukonzeptionierung der Messeschwerpunkte, inklusive neuem Namen sowie Schärfung des Profils und birgt ein vielfältiges Potential für bestehende und neue Aussteller. Auch den Besuchern wird ein Erlebnis samt höherem Mehrwert geboten, erklärt Charlotte Reichenspurner, Bereichsleiterin Messen & Events, die neue Ausrichtung. Der Termin für das neue Messeformat ist schon fixiert: 13. – 15. 10. 2017.





Power-Frühstück

für einen guten Start in den Tag

Wenn ich morgens aufwache, bin ich immer schon hungrig und freue mich auf mein Frühstück. Habe ich ein frühmorgendliches Workout geplant, hebe ich mir das Frühstück allerdings meist für danach auf. An allen anderen Tagen frühstücke ich aber etwa 20 bis 30 Minuten nach dem Aufstehen, pünktlich wie die Uhr. Eines muss ich hier klarstellen: Bei Frühstück denke ich nicht an einen Donut oder süßes Gebäck. Für einen guten Start in den Tag will das

Frühstück smart geplant werden: viel Zucker treibt den Blutzuckerspiegel zwar augenblicklich in die Höhe, sobald dieser wieder absackt fühlst du dich dann aber müde, kraftlos und unkonzentriert. Mit einem ausgewogenen Frühstück lässt sich das verhindern: eine Kombination aus Protein, guten Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist dazu ideal. Dieses flaumige Protein-Pancake-Rezept aus unserer neuen Runtasty-Serie auf dem Runtastic Fitness Channel ist super lecker



Lunden Souza,
Runtastic Fitnesscoach

und perfekt als kraftspendendes Frühstück (oder Snack nach dem Workout) geeignet.

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer cremig rühren. Ein wenig Kokosnussöl in einer Pfanne erhitzen und je ein Viertel der Masse goldbraun zu einem Pancake anbraten. Mit frischem Obst, z.B. Erdbeeren, und ein wenig Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig servie-

ren. Lass es dir schmecken!
Eine Portion Pancakes (ohne Topping) enthält ca. 340 Kalorien, 26 g Kohlenhydrate, 27 g Protein und 13 g Fett.

Auf der Suche nach einer Alternative ohne Milchprodukte? Auf dem

Runtastic Fitness Channel findest du laktosefreie Erdbeer-Protein-Pancakes (und viele andere Rezepte, Workouts und Motivation!). Auf [YouTube.com/RuntasticFitness](https://www.youtube.com/RuntasticFitness) kannst du den Runtastic Fitness Channel mit nur einem Klick abonnieren!

ZUTATEN

für 4 Pancakes (1 Portion):

2 Eier
40 g Haferflocken
75 g fettarmer Cottage Cheese
Vanille (gemahlen)
¼ TL Zimtpulver
Kokosnussöl

