

# GONNA FLY NOW

Peter Lopar

**S**o heißt das Buch, das demnächst im Handel erhältlich ist. Vor 30 Jahren hat der Kärntner seine erste Hantel gestemmt und sich seitdem mit Haut und Haar dem Fitnesssport verschrieben. Regelmäßiges Training ist für ihn seit Jahrzehnten zur Selbstverständlichkeit geworden, wie das tägliche Zähneputzen. In all den Jahren hat sich Peter Lopar ein enormes Wis-

sen über Training und Ernährung angeeignet, das er gemeinsam mit seinem engagierten Team im Klagenfurter BSLIM an die Kundinnen und Kunden weiter gibt.

Bereits 3 Mal konnte er den Europameister- und 2 Mal den Weltmeistertitel im Fitnesszehnkampf erringen, bei dem Kraft, Ausdauer und Koordination am Prüfstand stehen. Auch seine Lebensgefährtin Nina Hafner

coacht er bei ihren Vorbereitungen auf ihre Fitness Wettkämpfe. Und das mit großem Erfolg, denn bereits dreimal wurde die attraktive Athletin zur Fitness Weltmeisterin gekürt. Auch Jasmine Poschinger wird von ihm trainiert, die von der übergeordneten Bankangestellten zur Top Trainerin im BSLIM und einen EM- und einen WM-Titel im Fitness Zehnkampf gewann.



FOTO: AREA4

# KOHLLENHYDRATE mit Maß und Ziel

Ist es nicht erschreckend, dass was wir früher als Altersdiabetes kannten, heute mitunter schon Wohlstands Diabetes genannt wird? Zwölfjährige die Zuckerkrank sind! Zurückzuführen auf die tägliche Kohlehydratmast in Kombination mit exzessiver Transfette Zufuhr. Pizza, Burger, Chips, Gummibären und Co., oft tagtäglich und ohne Limit. Wir Eltern sind die ersten Mentoren unserer Kinder und letztendlich heißt das nicht anderes, dass wir verantwortlich sind, unserem Nachwuchs beizubringen, was „gut“ und was „schlecht“ ist. Auf die Zufuhr von Kohlehydraten reagiert unsere Bauchspeicheldrüse mit Insulinausschüttung um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Wenn das über einen längeren Zeitraum nicht mit Maß und Ziel erfolgt, werden unsere Zellen dem Insulin gegenüber immer resistenter, d.h. Die Membran (also die Hülle) der Zelle verdickt und folglich muss die Bauchspeicheldrüse immer mehr Insulin ausschütten, um dieselbe Wirkung zu haben. Im schlimmsten Fall ist die Bauchspeicheldrüse nicht mehr in der Lage genug Insulin auszuschütten und es kommt in Folge zur Zuckerkrankheit. Selbst wenn der eine oder andere

nicht bereit ist seine Kohlehydrate zu reduzieren, kann durch Supplementierung einiger Nahrungsergänzungen enorm profitieren. Zum Beispiel wäre da ALA (Alpha Lipon Säure) zu nennen, welche die Bauchspeicheldrüse sensibler auf die Zuckerzufuhr werden lässt, d.h. eben jene ist nun in der Lage durch geringere Insulinausschüttung dieselbe Wirkung zu erzielen. Durch die Zufuhr von LA (Konjugierte Linolsäure), ein Omega-6-Derivat, wird die Zelle sensibler also „Insulindurchlässig“. Da die „Zellenhaut“ de facto einer Fettmembran entspricht, wird sie bei längerfristiger CLA Zufuhr wieder sensibler. Dadurch ergibt sich eine fabelhafte Wechselwirkung, denn sowohl die Bauchspeicheldrüse, wie auch die Zelle benötigen nun in Kombination weniger Insulin. Bei zwei Mahlzeiten pro Tag je eine Kapsel zuzuführen reicht völlig aus.

Mehr Tipps in der nächsten FITNESSNEWS Ausgabe, herzlichst Ihr Pete Lopar.

