



FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT?

Power-Ernährung

Kalorienreiche Ernährung, mehr Gewicht und Körperfett und wenig Tageslicht – all das lässt bis zu 60 Prozent der Österreicher müde in die neue Jahreszeit wechseln.

Eisen macht munter

Hämeisen, welches ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt (Muskelfleisch, Ei, Fischfilet, Honig,

Topfen) fördert den Sauerstofftransport im Blut und stellt somit die Grundfunktion der Fettverbrennung dar (Kontrolle der Eisenwerte im Blut!). Auch andere Lebensmittel wie Walnüsse, Kakaobohne, Chiasamen, Hafer, Beeren, Kresse, Spinat oder Salate sind eisenreich. Die Müdigkeit vertreiben sie dann optimal, wenn tierische mit pflanzlichen Lebensmitteln kombiniert

werden (bestes Bsp.: Spinat, Erdäpfelschmarren und Ei)

Nota bene:

Eisen wirkt der Müdigkeit nur dann aktiv entgegen, wenn die Muskeln in Bewegung sind. Sport ist die fundamentale Voraussetzung, dass Eisen wirken kann. Nur in Verbindung mit angepasst intensiver Bewegung wird der Sauerstoff im Blut zu den

besser für dich TIPPS

Innerhalb von 30 Minuten nach einem Muskelaufbautraining Magermilch (z.B. Buttermilch) trinken – diese lässt die Muskelzellen am optimalsten wachsen!



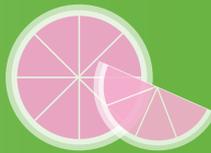
Regelmäßig dunkle Schokolade (20 g) auf der Zunge zergehen lassen und ihr Blut wird dünnflüssiger. Somit können sie noch besser Sauerstoff in die Mitochondrien „pumpen“ – was wiederum förderlich für die Fettverbrennung ist.



Regelmäßig 40g Walnüsse essen und die NO-Ausschüttung („NirtoBlaster“) wird perfektioniert – dies spüren sie in einem enormen „Pump“!



Kurz vor dem Ausdauertraining 0,2 l Pink Grapefruitsaft zum Espresso und die Fettverbrennung nimmt um bis zu 12%!



Muskeln, in das Gehirn und in die Organe gebracht.

Fit zum Frühlingsbeginn

Um fit in den Frühling zu kommen, müssen die Muskeln gestärkt werden. Dazu ist neben einem gezielten Kraft-Training auch Eiweiß notwendig. Eine eiweißangepasste Ernährung hilft beim Aufbau von Muskeln und natürlich gleichzeitig beim „Fett-Schmelzen“.

Tipp:

(Ein) Ei zum Frühstück
Joghurt oder Buttermilch (pur)
zur Jause

Gleichzeitig mit den Muskeln werden auch die Hormondrüsen aktiviert, die unsere Stimmung beeinflussen. Neben Bewegung, Eisen und Eiweiß ist Licht der entscheidende Faktor, wenn es darum geht, der Frühjahrsmüdigkeit den Garaus zu machen.

Licht kurbelt die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin in der Zirbeldrüse im Gehirn an und fördert gleichzeitig die Bildung des körpereigenen Vitamins D. Vitamin D ist wichtig für gesundes Zellwachstum und die Produktion der männlichen und weiblichen Sexualhormone Testosteron und Östrogen, die entscheidend für unser Wohlbefinden sind. Mit ihren Genen sind sie auf diese Welt gekommen und sie werden ihre Gene mit ins Grab nehmen. Die können sie nicht ändern, aber deren Auswirkung auf Körper, Geist und Seele. Der Schlüssel zum Erfolg im Training nämlich, ob sie mit Krafttraining noch muskulöser, mit Ausdauertraining noch fettfreier usw. werden, liegt bei der trainingsangepassten Ernährung. Das eigene Verhalten kann den Körper gut zum Funktionieren bringen. Dazu braucht man keine Pillen und Präparate.

www.christianputscher.at

“



**Power-
Ernährung
- dieses
Synonym**

**steht für mehr Vitalität,
Lebenslust und
Gesundheit.**

Mag. Christian Putscher
Ernährungswissenschaftler

Power Cookies

von Christian Putscher

Zutaten

200g Dinkel-
vollkornmehl
200g Hafer
200g Mehl Type 700
400g Bio Butter
70g Proteinpulver
70ml Chiaöl
250g Bio- Roh- Zucker
vanille
Prise Salz
80g Chiasamen
4 Ω -3-Eier
3 Teelöffel
Weinsteinpulver
5 gehäufte Esslöffel
Kakaopulver
ca. 300g gehackte
dunkle Schokolade

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen. Rohr auf 180° Heißluft vorheizen, Häufchen auf Blech setzen, (nach Belieben mit M&M's belegen). Man kann dem Teig auch Nüsse, Ingwer oder etwas Chili hinzufügen, so schmecken sie noch feiner. Kekse etwa 9-13 Minuten bei 180° backen.



des Monats[®]
FITNESMODEL