



Sport und Ernährung

Unsere moderne Lebensweise ist geprägt von wenig Bewegung und ungesunder Ernährung mit viel Zucker, Fett, Salz und wenig Ballaststoffen. Dadurch entstehen oft die typischen Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck sowie Herz- Kreislaufkrankungen. Dabei haben einfache Lebensstilveränderungen großes Präventionspotential. Eine körperliche Aktivität von 2,5 Stunden pro Woche reicht aus, um das Risiko für Herz- Kreislaufkrankheiten um 20 – 30% zu senken. Der Effekt einer gesunden Ernährung ist ähnlich hoch.

Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Fette und Proteine- eine ausgewogene Ernährung setzt sich aus vielen Bausteinen zusammen. Je nach körperlicher Aktivität und Lebensumständen variiert der persönliche Energiebedarf. Für die meisten Freizeitsportler gilt- wie auch für alle anderen- am besten bunt und ausgewogen essen. Nahrungsergänzungsmittel sind für die meisten Sportler überflüssig.



Punkte, die bei einer gesunden Ernährung immer berücksichtigt werden sollten:

Nehmen Sie 2 – 3 Mahlzeiten am Tag zu sich!

Zu häufiges Essen lässt keine Erholungsphase für den Darm zu, lässt den Insulin spiegel zu häufig ansteigen und fördert Entzündungen, dabei zählt jede Kleinigkeit (z.B. ein Stück Schokolade, ein Keks...), die Sie sich zwischendurch in den Mund steckst, als Mahlzeit.

Trinken Sie ausreichend!

Eine erwachsene Person sollte täglich 1,5 – 2,5 Liter trinken, bei körperlicher Arbeit oder sportlicher Aktivität natürlich eher mehr, nur Wasser und Tee (ohne Aromen) gelten als Flüssigkeit, süßhaltige Getränke sollten vermieden werden. Kaffee ist jederzeit erlaubt, allerdings ohne Milch und Zucker, ansonsten gilt auch er als Mahlzeit.

Essen Sie Gemüse!

Der Hauptanteil deiner Nahrung sollte aus Gemüse (bevorzugt „regional“ und „bio“) bestehen, außerdem gehören Fisch oder weißes Fleisch, Obst, Salate und Kräuter, Pilze, gute Fette, Nüsse und Eier regelmäßig auf den Speiseplan.

Ersetzen Sie Getreide öfter mal durch Gräser wie Buchweizen oder Hirse!

Saaten wie Leinsamen, Chiasamen oder Hanfsamen sind ebenfalls eine gute Alternative zum Getreide, sie fördern eine gute Verdauung, verringern Entzündungen und senken die Blutzuckerwerte.

Sie sehen, es ist gar nicht so schwer, seinen Körper durch Sport und Ernährung fit zu halten.

Ihr Fitness im Solemar-Team



Gemeinsam gesund & lecker kochen

Lernen von Profis

Kochen mit professionellem Koch inkl. Ernährungsberatung.
Abwechslungsreiche 3 Gänge Menüs.

- Jeden 1. und 3. Montag im Monat
- 50 € für Mitglieder | 60 € für Nicht-Mitglieder

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.