

Abnehmen durch die Macht der Muskeln

„Abnehmen“ und „Körperformung“. Stichwörter die uns immer öfter berühren und auch betreffen. BODY&motion in der St. Veiter Kirchgasse hilft jedermann sein Wohlfühlgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.

Der Mensch war ursprünglich Jäger und Sammler, sprich 90 Prozent des Tages verbrachte der Ur-Mensch mit Bewegung, die seine Muskeln stärkten und seinen Körper formten. In unserer heutigen Gesellschaft verbringt der Mensch etwa 90 Prozent seiner „aktiven“ Tageszeit damit, sich von einer Sitzgelegenheit zur anderen zu „bewegen“. Die Muskulatur schwindet, der Körperfettgehalt steigt, das Herzkreislaufsystem wird nachlässig und das Körpergewicht erhöht sich. Die Folgen: Übergewicht, Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2, orthopädische Erkrankungen (Knie, Hüfte, Wirbelsäule), und nicht zu vergessen die psychischen Belastungen die meist parallel dazu auftauchen.

Muskulatur formt Körper

Fakt ist, nur wenn der Grundumsatz (ständiger Kalorienverbrauch des Körpers in Ruhephase) hoch genug ist, wird der Körper auch richtig geformt. Genau dieser Umsatz wird durch unsere Muskulatur bestimmt. Das heißt je mehr Muskeln der Körper besitzt, desto mehr Kalorien und Fett



In gemütlich-entspannter Atmosphäre beraten Sie Mag. Werner Sturm und Christian Weiß gerne über die Wirkung und Training mit dem Bodytransformer

kann dieser tagsüber auch verbrennen. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass Krafttraining ausgesprochen gute körperformungsspezifische Effekte bietet. Vor allem der weibliche Körper reagiert – je höher die Muskulatur ausgeprägt ist – erstaunlicherweise mit sehr starker Körperumfangsreduktion.

Gewusst wie

Verschiedenste Diäten versprechen den Weg zur Wunschfigur. Auch moderates Ausdauertraining

(z.B. Nordic Walking) soll die angestrebte Figur bringen. Doch keines der beiden Instrumente baut genügend Muskulatur auf, dass der Grundumsatz auch hoch genug ist. Ganz im Gegenteil. Die meisten Diäten sind ausgesprochene Muskelkiller, was sich im JO-JO Effekt deutlich widerspiegelt. Auch das Ausdauertraining bringt nicht den gewünschten Effekt, da ebenfalls sehr wenig Muskulatur aufgebaut wird. BODY&motion bietet den idealen Weg dorthin.



Über das gezielte Muskeltraining mit dem Bodytransformer erreicht man sein erwünschtes Ziel. 2 mal 20 Minuten pro Woche bieten herausragende Effekte. Sowohl die gewünschte Körperformung als auch das gewünschte Körpergewicht werden mit geringem Zeitaufwand realisiert. Welche tatsächlichen Unterschiede sich zwischen den einzelnen angepriesenen Abnehmöglichkeiten herauskristallisieren, zeigt eindrucksvoll die Grafik:

Das BODY&motion Team berät Sie gerne. Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren – und Ihrer Wunschfigur steht nichts mehr im Wege!

BODY&motion

Kirchgasse 10
9300 St. Veit a.d. Glan
Tel.: 04212/33 0 47
E-mail:
info@bodyandmotion.at

Öffnungszeiten:
MO/ MI/ FR 8.30-12 Uhr
und 14-20 Uhr
DI/ DO 14 bis 20.30 Uhr
SA/SO/feiertags Ruhetag



Gezieltes Muskeltraining mit dem Bodytransformer liefert bei nur 2 x 20 Minuten/Woche herausragende Erfolge

