

# Leise rieselt der Schnee ...

...die Feiertage stehen vor der Tür, juhee! Aber mit den Feiertagen steigt auch die Angst vor den überschüssigen Pfunden.

Stundenlanges Sitzen, tagelanges Schlemmen stehen bald bevor. Doch Achtung: Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Silvester zu, sondern zwischen Silvester und Weihnachten. Die Weihnachtszeit unterstützt nur meistens das Hauptproblem der restlichen Jahreszeit: Fettstoffwechselreduktion, d.h. der Organismus kann die zu Verfügung gestellte Energie (Lebensmittel) nicht mehr optimal verwerten. Dadurch wird die Einlagerung des Fettes beschleunigt und man wird dicker und dicker. Beschleunigt wird dies auch durch mangelnde Bewegung in der kalten Jahreszeit und durch die automatische Verlangsamung des Stoffwechsel durch die geringeren Temperaturen bzw. durch die kürzer werdenden Tage.



Mag. Werner Sturm und Christian Weiss wissen wie man mit überschüssigen Pfunden umgeht

## TIPP:

Wer vor den Weihnachtsschlemmertagen den Fettstoffwechsel noch auf Vordermann bringen will, sollte noch ein paar Einheiten am Bodytransformer bzw. auf der Power Plate absolvieren. In nur 10 bzw. 20 Minuten werden hierbei nahezu 100% der Muskeln trainiert, wodurch die Kraft und Ausdauer sowie die Fettstoffwechselaktivität sehr schnell verbessert werden und der Körper geformt wird. BODY&motion bietet hier einen speziellen 4-Wochen-PERSONAL WINTERFIT-Kurs mit zwei Einheiten pro Woche. Auf Wunsch mit Ernährungsscheck und Ernährungsplan.

## KONTAKT

BODY & MOTION  
Kirchgasse 10,  
9300 St. Veit/Glan  
04212/33047



[www.bodyandmotion.at](http://www.bodyandmotion.at)