

Body Feeling

Bei Stress wird nur die Zuckerverbrennung angeregt und das Fett lagert sich im Gewebe ein. Daher wird ein sogenanntes „Body Feeling“-Training angeboten, um vom stressigen oder auch anstrengenden (Trainingstag oder Alltag) Tag abschalten, runterkommen und entspannen zu können. Nur so kann eine Verbrennung des Fetts in unserem Körper erreicht werden. Das Body Feeling Workout wird von speziell ausgebildeten Trainern durchgeführt, damit der Körper eine tiefe Entspannung erreicht, wodurch der Blutdruck gesenkt und die Zuckerverbrennung gedrosselt wird. Erst dann kann eine Fettverbrennung beim Training erzielt werden. Daher wurde dieses Entspannungselement bewusst in die effektiven Speck-Weg-Tage des Hotel Tanneck eingebaut.

Übermäßiger Sport ohne Entspannung führt nur zu einer Zuckerverbrennung im Körper. Eine hohe Zuckerverbrennung führt zu einem erhöhten Verlangen nach Zucker und fördert die Gewichtszunahme. Das ist wirklich nicht das Ziel!

Um die Zusammensetzung des Zucker- und Fettstoffwechsel von jedem individuell zu bestimmen, wird eine Stoffwechselanalyse mittels e-Scan durchgeführt. So erhalten wir Informationen über Zucker- und Fettstoffwechsel und können das Training individuell gestalten und maximale Erfolge erzielen.

Zusatzinfos: Nutzen:

bei stress wird nur der Zuckerstoffwechsel verbrannt und kein Fettstoffwechsel

abends kein Salat, nichts rohes abends schwer verdaubar. warmes essen ist besser, Gemüse, nur Eiweiß, wie Fisch Fleisch, und keine Kohlenhydrate. Äpfel (Obst allgemeint) ist zum abnehmen schlecht wegen Fruchtzucker, fallen erst wieder in die Zuckerverbrennung. Fettstoffwechsel und Zuckerstoffwechsel!!! Wichtig! Erklären Gewichtsreduzierung Homepage halb Werbung halb Information

warum macht Stress dick: (wenn es stressig wird, greifen wir häufig zu Süßem)

1. Erkenntnis: das Belohnungssystem ist bei Übergewichtigen größer

2. Die Energieversorgung des Gehirns ist gestört

alle die abnehmen möchten, eine Diät aber nur schwer durchhalten, müssen ihr eigenes Verhalten in Stresssituationen unter die Lupe nehmen und sich Gedanken darüber manch wie sie mit den Stress umzugehen. Job nicht alles schlucken, sondern Konfrontation oder ein klärendes Gespräch suchen. nicht mit Süßigkeiten nach der Arbeit belohnen: Besser: sich mit Freunden treffen oder ins Kino gehen.

Es gibt Studien die den Kalorienverbrauch mit ohne Stresssituationen gemessen haben. Dabei kam heraus, wenn man eine Stresssituation erlebt hat verbrennt man deutlich weniger Kalorien, als ohne.

Mit stress hat man einen höheren insulinwert, dieser hindert die Umwandlung von Fett in Energie. Hat man also einen hohen Zuckerhaushalt kann kein Fett verbrannt werden und das Fett wird im Gewebe eingelagert.

➔ Fazit: Stress über lange Zeit kann also zu einer Zunahme des Gewichts führen, daher haben wir Entspannungsübungen/Einheiten eingeführt, damit Sie zur Ruhe kommen und dadurch die Fettverbrennung angeregt wird, um so ein maximales/optimales Ergebnis zu erzielen.

man nimmt nicht nur schlechter ab, sondern auch schneller zu.

Anspannung führt zur vermehrt zur Zuckeraufnahmen.

Wenn man gestresst nach der Arbeit zum Sport fährt verbrennt man nur Zucker und das Fett lagert sich im Gewebe ab, sodass man nicht abnimmt, sondern womöglich noch zu nimmt.

ruht man sich hingegen nach der Arbeit erst einmal aus und entspannt und fährt dann zum Sport oder bewegt sich (davor darf man auch nichts gegessen haben), dann beginnt der Körper Fett zu verbrennen und dadurch kann man abnehmen.

