



## Sport und Spurenelemente – sonst sehen Sie alt aus

Das ultimative Ziel jeder Diät ist die Fettverbrennung. Aber wer wirklich effektiv sein „Hüftgold“ schwinden lassen will, der muss auch Sport mit in die Formel aufnehmen. Denn wer von seinem Stoffwechsel her dazu neigt, schnell Masse anzulagern, der verliert leider auch nur sehr langsam Fett, wenn er ohne Sport die Kalorienzufuhr reduziert.

Aber es gibt gute Nachrichten für alle, die schnell pummelig werden. Im Fitnesssport nennt man diesen Stoffwechseltyp Softgainer. Denn sie bauen neben Fett genauso schnell auch Muskeln auf, wenn sie mit Gewichten trainieren. Und keine Angst, liebe Damen: Muskeln sehen auch bei Ihnen immer straff und schlank aus... Denn nur Fett macht dicke Arme und für die maskulinen Muskelpakete fehlt ihnen ohne Doping einfach das Testosteron. Die gute Nachricht: Wer mehr Muskeln hat, verbrennt in jeder Minute seines Lebens mehr Fett und bleibt automatisch schlanker. Und als erwiesener pummeliger „Softgainer“ gewinnen Sie viel schneller Muskeln als die dünnen Hardgainer.

Die Frau des US-Präsidenten Michelle Obama setzte in den letzten Jahren diesen neuen Schönheitstrend Kraft-Training: straffe, trainierte Oberarme statt schlaff winkender „Chicken Wings“. Krafttraining als der wahre Fatburner. Aber Achtung: Faltiges und schlaff herunterhängendes Bindegewebe kann durchaus als Folge von Diäten auftreten!

Denn da wo vor der Diät Fettpolster waren, hängt danach ein leerer, schlaffer Hautbeutel herunter oder es treten gar Schwangerschaftsstreifen auf. Wer seinem Körper bei Diäten nicht nur Kalorien vorenthält, sondern auch wichtige Mikronährstoffe, der hat damit besonders zu kämpfen.

Die Spurenelemente Mangan und Zink tragen nämlich zur Erhaltung eines normalen Bindegewebes bei. Und die schlaff herunter hängende Haut ist Bindegewebe, das der Entwicklung hinterher hinkt. Und deshalb machen Nulldiäten eben nicht nur dünn, sondern leider auch älter.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Rohkost versorgt den Körper mit Mineralien und Spurenelementen. Wer dann im Rahmen einer Diät jeden Tag eine oder gar zwei Mahlzeiten ausfallen lässt, der sollte besonders darauf achten, einen zugelassenen, vollwertigen Mahlzeitersatz zu verwenden, z.B. die **FOREVER Ultra Shakes (Art. 324 und 325)**. Nur diese liefern wirklich alle Vitamine, essenziellen Fette, Spurenelemente und Mineralien. Sonst sieht er im wahrsten Sinne des Wortes alt aus...

Und was die Hersteller von eiweißhaltigen „Abnehm-Shakes“ aller Couleur verschweigen: Zur normalen Funktion unseres Energiestoffwechsels tragen besonders diese Mikronährstoffe bei: Calcium, Magnesium, Mangan, Kupfer, Eisen, Jod, Zink. Gerade das Zink trägt bei zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen wie Fett und Kohlenhydraten. Die Versorgung mit diesen Stoffen ist also neben Sport und der Kalorienreduktion ein essenzieller Bestandteil jeder langfristig gesunden und funktionierenden Diät. Also denken Sie bitte auch daran, **FOREVER Calcium® (Art. 206)** und **FOREVER Nature-Min® (Art. 37)** regelmäßig zu sich zu nehmen.