

Personal Trainer Köln – Ernährung und Training

12.11.2013, 16:28 | Sport

Pressemitteilung von: *Personal Trainer Köln*

Unser Gesundheitszustand lässt sich maßgeblich über zwei Faktoren steuern. Es ist daher nicht verwunderlich, dass eine fehlerhafte Ernährungsweise und ein erheblicher Mangel an Bewegung Risikofaktoren für etliche Erkrankungen darstellen.

Bewegung bedeutet Leben. In diesem Satz steckt viel Wahrheit. Denn der menschliche Organismus ist nahezu dafür gemacht sich zu bewegen. Bei einer dauerhaften fehlenden Beanspruchung dieser biologischen Strukturen werden diese einfach wegrationalisiert und fallen der evolutionsbedingten zunehmenden Ökonomisierung zum Opfer. Wer seinen Körper täglich sportlich belastet, der wirkt diesem Abbau entgegen. Es ist wichtig die verschiedenen Funktionssysteme des Körpers regelmäßig zu belasten, denn dadurch werden diese aus ihrem natürlichen Gleichgewicht gebracht und reagieren nach einer Erholungszeit mit einer verstärkten Anpassung um diesem beim nächsten Reiz stärker entgegen wirken zu können. Und genau das wird bei einem sportlichen Training simuliert. Bleibt aber eben diese Belastung aus, kann dies zu einer allmählichen Degeneration des Körpers führen. Nicht zu vergessen ist dabei der natürliche Altersprozess.

Zu der negativen Auswirkung von Bewegungsmangel existiert eine Vielzahl von Studien. Demnach ist vor allem das Herz-Kreislaufsystem von der kaum vorhandenen körperlichen Aktivität betroffen. Innerhalb der Studien erkrankten inaktive Studienteilnehmer schneller und auch häufiger an verschiedenen Krankheitsbildern. Grund dafür schien ein schwaches Immunsystem gewesen zu sein.

Neben dem Immunsystem war aber auch der Bewegungsapparat betroffen. Die Folge waren zahlreiche Beschwerden wie Verspannungen, Schmerzen und Degeneration von Knochen und Muskeln. Letztendlich litt sogar die Psyche unter dem Mangel an Sport.

Der zweite wichtige Pfeiler der Gesundheit ist die Ernährung. Mittlerweile haben wir in den Industrieländern einen traurigen Punkt erreicht. Denn dort sind die Probleme auf Grund eines zu großen Nahrungsangebotes größer als die, welche durch einen Mangel an Nahrungsmitteln entstehen. „Du bist was du isst!“ ist ein sehr passender Satz in Bezug auf dieses Problem. Denn oftmals nehmen wir mehr Energie auf als unser Körper tatsächlich benötigt. Die Folge ist nicht nur ein steigendes Körpergewicht sondern auch das erhöhte Risiko an verschiedenen Leiden zu erkranken.

Neben der Nahrungsmenge ist auch die Qualität ein entscheidender Faktor wenn es um die eigene Gesundheit geht. Leider wird oftmals aus Bequemlichkeit zu Fertiggerichten oder Fast Food zurück gegriffen, wobei deren Inhaltsstoffe kaum an die Zusammensetzung einer gesunden Mahlzeit erinnern.

Wenn Sie gesund bleiben wollen, dann kommen Sie an einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung nicht vorbei. Das heißt nicht, dass Sie ein Leistungssportler oder Vegetarier werden müssen. Dennoch sollten Sie mit diesen beiden Themen verantwortungsvoll umgehen. Als eine gute Dosis Sport gelten 2-3 Stunden pro Woche um die besten positiven Effekte für das eigene Wohl zu erreichen. Bei der Ernährung ist es anfangs etwas komplizierter, aber schnell zu lernen: Gute Nahrungsmittel erkennen Sie an der fehlenden Verpackung wie zum Beispiel Produkte vom Fleischer oder frisches Obst und Gemüse aus dem Obst oder Gemüseregal.

Wem es schwer fällt die hier zusammen getragenen Tipps in die Tat umzusetzen, dem ist mit einer guten Planung geholfen um sein Ziel zu erreichen. Fehlt Ihnen die Motivation oder das gewissen Know - How, so freuen wir uns Sie kostenfrei und unverbindlich zu beraten – Ihr Team Personal Trainer Köln.

Portrait

Über Personal Trainer Köln:

Jeder Mensch ist eine individuelle Persönlichkeit mit verschiedener Historie, unterschiedlichsten Fähigkeiten und Fertigkeiten, Zielen aber auch Problemen. Daher sind individuelle Gesundheitskonzepte der einzig logische und passende Ansatz, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und zu steigern.

Personal Trainer Köln gehört zum Personal Trainer Netzwerk Your Personal Trainer und bildet einen Zusammenschluss verschiedener Einzelpersonen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Aufgaben. Das Netzwerk ist spezialisiert auf individuelle Gesundheitsleistungen und operiert deutschlandweit. In Berlin sind aktuell (Stand Q2, 2013) 14 Personal Trainer mit verschiedenen Spezialgebieten tätig. In Kooperation mit Medizinern und Ökotrophologen wird versucht, alle Aspekte für Gesundheit und Wohlbefinden zu vereinen.

Personal Trainer Köln ist Teil der Unternehmensgesellschaft Your Personal Trainer YPT.

Weitere Informationen:

Olliver Beck

Telefon 0800 / 897 22 55

eMail: beck@koelnpersonaltrainer.de

Web: <http://www.koelnpersonaltrainer.de/>

News-ID: 760315 • Views: 172 (Stand: 02.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/760315/Personal-Trainer-Koeln-Ernaehrung-und-Training.html>