

WAS KÖNNEN VITALSTOFFE FÜR SPORTLER TUN– WIE WICHTIG SIND SIE?

Wie wichtig Sport für unsere physische und psychische Gesundheit ist, hat sich glücklicherweise schon herumgesprochen.

Jedoch vergessen viele, dass wir während des Trainings durch den höheren Energieumsatz mit dem Schweiß und der beschleunigten Atmung viel Flüssigkeit, wichtige Salze wie Natrium, Kalium, Magnesium, etc. und erforderliche Mineralstoffe verlieren.

Folglich kommt es zum Abfall der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Muskelkraft und auch der Denkleistung.

Wichtig ist deshalb, bereits während des Alltags genügend zu trinken und die für Sportler ganz besonders wichtigen Mineralstoffe zuzuführen.

Heute bestimmen Mehrfachbelastungen, Stress, Zeitmangel und nicht zuletzt mangelndes Wissen über eine gesunde Ernährung unseren Alltag. Es wird zunehmend schwieriger, unseren Körper optimal mit Nährstoffen zu versorgen. Von Belastungen wie Medikamenten, Abgasen, Umweltbelastungen und Rauchen ganz abzusehen.

Das macht verständlich, warum unser seelisch-körperliches Gleichgewicht leicht aus der Bahn geraten kann. Es entstehen freie Radikale (aggressive Sauerstoffverbindungen, die unsere Zellen schädigen), z.B. bei intensivem körperlichen Training. Das kann man auch mit dem sog. **frs4** Test, einem Bluttest, nachweisen. Genauso wie ihre Gegenspieler, die Antioxidantien (das sind die Guten!).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass nur eine ausbalancierte Nährstoffversorgung die erforderliche Grundlage für eine optimale Leistungsentfaltung und eine schnellere, schadlose Erholung ist.

Je nach aktuellem Bedarf ist es möglich, eine spezifische Zusammenstellung von Vitalstoffen energetisch auszutesten. Möchte ich mehr Ausdauer beim Training, kann ich schlecht regenerieren, benötigt mein Immunsystem Unterstützung, bin ich ständig müde und nicht motiviert oder gehört mein Bindegewebe gereinigt und von Schlacken befreit?. Ihr personal Trainer (**fit2move**) ist kompetenter Ansprechpartner, welche „Schiene“ für Sie derzeit wichtig ist, um Ihre ganz persönlichen sportlichen Ziele zu erreichen.

In meiner Praxis testen wir dann Ihren individuellen Vitalstoffbedarf energetisch aus. Alle von mir empfohlenen Vitalstoffe entsprechen höchsten Qualitätsstandards und sind natürlich und nicht synthetisch hergestellt. Dies garantiert, dass alle Nährstoffe direkt in die Zellen kommen und ihren Dienst dort verrichten können, wo Sie ihn am Meisten benötigen.

Ihre

Susanne Krychl

Diplom Humanenergetikerin

DIE WICHTIGSTEN MINERALSTOFFE FÜR SPORTLER

MAGNESIUM

- Muskel- und Energiestoffwechsel
- Optimiert den Knochenstoffwechsel
- Fördert Energiebildung in Herz- und Skelettmuskel

CARNITIN PLUS

- Verbesserung des Fett- und Energiestoffwechsels
- Verbesserung der Herzfunktion
- Athleten, die eine kohlenhydratreiche Ernährung bevorzugen, verzichten häufig auf Fleisch, welches die beste Quelle für L-Carnitin aus der Nahrung ist. Somit ist ihre L-Carnitinaufnahme stark reduziert.

AMINIKOMPLEX

- Aufbaustoffwechsel („Anabolismus“). Das sind jene Stoffwechselforgänge, die dem Aufbau von Muskeln oder Organen dienen.
- Energiestoffwechsel („Katabolismus“) Dient der Gewinnung von Energie wie z.B. Muskelarbeit.
- Wichtig für Kraftsportler, wo es auf Kraftzuwachs und Aufbau von Muskelmasse ankommt
- Ausdauertraining (erhöhter Proteinbedarf)
- Langzeitbelastung

Q10

- Leistungsverstärker (natürliches, legales „Doping“)
- Gegen verstärkte Produktion von freien Radikalen
- Besonders für Ausdauersportler

MINERAL AKTIV FORTE

- Übersäuerung
- Starkes Schwitzen
- Krampfneigung
- Unterstützung der Knochen Mineralisation

VITAMIN C

- Immunsystem
- Für Athleten und Kraftsportler besonders wichtig
- Kollagenbildung (Knochenfunktion)
- Schützen des Bewegungsapparats, Vermeidung von Verletzungen

SELEN

- Ist ein antioxidativer Mineralstoff, der freie Radikale im Körper abfangen kann
- Läufer oder Radfahrer z.B., die lange an vielbefahrenen Straßen unterwegs sind, sind stärker mit Schwermetallen belastet – ein echtes Gesundheitsrisiko. Selen hilft dem Körper bei der Entgiftung von Schwermetallen, die die Abwehrzellen schädigen.
- Eine natürliche Versorgung mit dem lebenswichtigen Spurenelement Selen ist meist nicht möglich. Ohne Selen nimmt die Leistungsfähigkeit des Körpers ab. Extremsportarten sind mit Selenmangel nicht möglich.