

„Wir finden den bestmöglichen Weg“

AVANT bietet Stoffwechselanalyse / Training und Ernährung abstimmen, optimale Ergebnisse erzielen

Wer gesund und fit sein will, kommt um eine ausgewogene, maßvolle Ernährung sowie regelmäßige Bewegung nicht herum. Diese Information ist wohl für die wenigsten eine überraschende Neuigkeit. Und doch gibt der Körper Rätsel auf, die zu lüften selbst erfahrene Trainerinnen wie Claudia Bloch vor eine schwierige Aufgabe stellt. Denn die ehemalige Profisportlerin weiß: „Jeder Mensch hat einen individuellen Stoffwechsel – optimales Training und ein idealer Speiseplan sind demnach von Mensch zu Mensch verschieden.“

Seit mehr als zehn Jahren betreut sie als Inhaberin und Geschäftsführerin des Fitnessstudios AVANT in Habenhausen ihre Kunden und lotet im persönlichen Gespräch einen ganzheitlichen Plan aus. Um die optimale Kombination aus Sport und Ernährung zu finden, bietet sie eine DNA-Analyse an. Diese gibt Aufschluss darüber, welche Nahrungsbausteine in welcher Intensität verstoffwechselt werden. Auf Diäten und Training reagiert jeder Mensch unterschiedlich. So sei es keine Seltenheit, wenn sich das gewünschte Trainingsergebnis nicht einstellt, obwohl augenscheinlich alles stimmt.

Die Testergebnisse geben konkrete Hinweise darauf, wie das Gewicht reduziert werden kann. „Das hat den Vorteil, dass ich nicht ewig herumprobieren muss, bis ich das anvisierte Ziel erreiche“, so Bloch. Die wichtigste Schraube sei dabei eine angepasste Ernährung. Die Analyse bringe hin und wieder überraschende Ergebnisse: Entgegen der weit verbreiteten Annahme,



Claudia Bloch und das AVANT-Team stellen Kunden auf Grundlage einer DNA-Analyse einen individuellen Plan zusammen. Foto: Kristina Wiede

wenig Kohlenhydrate und viel Eiweiß würden in Verbindung mit dem Training stets die besten Ergebnisse erzielen, sei „Low-Carb“ kein Allheilmittel. „Bratwurst und Burger stehen allerdings nie auf dem Speiseplan“, so Bloch.

Hilfreich sei eine solche Analyse für jedermann. Auf den wissenschaftlich fundierten Test der Speichelprobe folgen vier Termine, um Trainingsumfang und Speiseplan zu besprechen. Im Paket enthalten ist darüber hinaus eine In-Body-Messung. „So finden wir heraus, wie Muskulatur und Körperfette verteilt sind und wo genau sie liegen.“, so Bloch. (KW)

Weitere Infos unter avant-fitness.de

Entspannt durch die Wechseljahre

Sport und Sauna können helfen

Die Wechseljahre einer Frau sind keinesfalls eine Krankheit – auch wenn sich die damit verbundenen Beschwerden oft genauso anfühlen. Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen sind die typischen Symptome, die etwa drei Viertel der Frauen während der Wechseljahre zu schaffen machen.

Regelmäßig Sport treiben ist genau richtig, um mit den Hitzewallungen besser zurechtzukommen. Vor allem Ausdauersport wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen hilft dem Körper, Temperaturschwankungen zu regulieren. Nebenbei steuert man so der Gewichtszunahme entgegen, die vielen Frauen in dieser Lebensphase ebenfalls zu schaffen macht. Entspannungstechniken wie Yoga helfen bei Hitzewallungen ebenfalls und – auch wenn es paradox klingt – Saunen trainiert den Körper, mit den Schweißausbrüchen besser klarzukommen. (AKZ-O)



Foto: contrastwerkstat / akz-o



„Avant bietet mehr als FITNESS“.



- 👍 ein Trainerteam, das Sie zielorientiert begleitet,
- 👍 eine optimale Trainingssteuerung,
- 👍 eine Herzlichkeit, die Sie zum Wohlfühlen einlädt.

Wir freuen uns auf ein unverbindliches Beratungsgespräch mit Ihnen.

Avant fitness & more - Borgwardstr. 12 - 28279 HB - 0421-898963 - info@avant-fitness.de - www.avant-fitness.de