

Entgiften mit Genuss

Unter diesem Namen liefert ein innovatives Unternehmen pures Wohlbefinden ins Haus – oder gleich direkt ins Büro. Hintergrund: Detox ist nicht nur ein Modewort, sondern findet seinen Ursprung in der Annahme, dass nicht nur falsches Essen, zu viel Zucker, Alkohol und Nikotin unseren Körper nachhaltig belasten, sondern auch die Spuren unterschiedlichster Chemikalien aus Luft, Wasser, Kosmetika und Textilien. Diese Stoffe lagern sich als giftige Schlacken im Organismus ab, stören das Immunsystem und bringen den Körper aus dem Gleichgewicht. Unter Detox versteht man die Unterstützung der natürlichen Selbstreinigungskräfte des Körpers. Um sich der Schadstoffe zu entledigen, ist in erster Linie die richtige Ernährung ausschlaggebend. „Wohlbefinden auf Bestellung“ lautet das Schlüsselwort von Detox Delight, Deutschlands erstem Home Detox Service – der stressfreisten Art, den Körper von lästigen Giftstoffen zu befreien. Das Beste: Das Unternehmen liefert auch nach Österreich! Zur Auswahl stehen verschiedene Menü-Optionen, die jeweils als Fünf- oder Zwölf-Tages-Kuren oder als flexibles Tagesabo gebucht werden können. Infos: www.detox-delight.com.



Was ist eigentlich ... LINUM USITATISSIMUM?

In Ihrem Kühlschrank findet sich (noch) kein hochwertiges Leinöl? Schade, denn es gilt nicht ohne Grund als „Geheimmittel“ für die Gesundheit. Nicht nur die Mühlviertler schwören auf die positiven Eigenschaften des kräftig gelben, nussig bis heuartig schmeckenden Öls, das mit ca. 76 % eine sehr hohe Konzentration an mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält. Es wirkt sich positiv auf das Immunsystem und auf den Kreislauf



aus, hilft bei Wechseljahrsbeschwerden, Hyperaktivität und Depressionen, stärkt das Herz und hat einen positiven Einfluss auf Magen, Darm, Leber, Galle und die Haut. Darüber hinaus soll es auch Entzündungsprozesse im Körper eindämmen. Leinöl wird übrigens aus dem Samen der Leinpflanze (Flachs) gewonnen und gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen. Schmeckt köstlich zu Kartoffeln, Gemüse und Topfen.



Trainerin des Monats März 2011 auf fitness.at
Irene Kapl

BIKINIFIT MIT TIPPS FÜR DEN ALLTAG!

Die Sommersaison steht bereits in den Startlöchern – und es wird Zeit, einiges vom Winterspeck speziell im Bauch-, Bein- und Po-Bereich loszuwerden! Nicht immer bleibt Zeit für einen Besuch im Fitness-Studio – hier daher einige effiziente Tipps für den Alltag:

- im Einbeinstand Zähne putzen
- öffentliche Verkehrsmittel einige Stationen früher verlassen
- Parkplatz in einigen 100 Meter Entfernung suchen
- Beckenboden bei jeder Ampel anspannen
- Treppen steigen statt Lift benutzen
- auf der Stiege im Zehenstand hoch und tief wippen
- beim „Herumstehen“ Zehen flexen, Kniescheibe hochziehen und Po anspannen
- Hausarbeit mit flotter Musik verrichten
- Brust-Liegestütz am Schreibtisch
- Shoppingtour zu Fuß erledigen
- Spaziergänge mit Kindern oder Hund zu einem kleinen Wettrennen nützen.
- statt purem Couching Wasserflaschen-Hantel-Training
- einige Male am Tag ausgiebig recken und strecken

Eine fantastische Art, seinen Körper mit allen Sinnen zu kräftigen, mobilisieren, stabilisieren und dehnen bietet dabei auch Yoga – es baut Stress ab und ist gleichzeitig Balsam für Herz und Seele!

www.pro-mo.at