Fit über 40 – dank Thermomix

Bist du über 40? Dann gehörst du vielleicht zu den rund 20 Millionen Frauen in Deutschland, die sich angesprochen fühlen. Viele Menschen jenseits der 40 stellen fest, dass es nicht mehr so einfach ist, ihr Wohlfühlgewicht zu halten!

Mit unserem Ernährungskonzept „Fit mit Thermomix®“ kannst du auch in dieser Phase positiv auf hormonelle Dysbalancen Einfluss nehmen und dein Wohlfühlgewicht wieder herstellen und halten!

Was kannst du für dich tun?

Beschäftige dich mit deiner Ernährung! Es kommt nicht nur auf die richtige Menge, sondern auch auf die richtige Zusammensetzung der Nahrungsmittel an. So benötigt dein Körper ab 40 für den Erhalt der Muskeln mehr Eiweiß, Kalziumreiche Kost gegen den Knochenabbau und mehr Ballaststoffe, um den Stoffwechsel zu unterstützen und Darmträgheit vorzubeugen.

Was genau passiert ab 40?

- **Hormonelle Veränderungen** und ein inaktiver Lebensstil führen zum Abbau von Muskeln und Aufbau von Fettdepots
- **Fettdepots** konzentrieren sich häufig auf die **Körpermitte** – es entsteht ein sogenannter „Hormonbauch“ (auch Männer sind hiervon betroffen!)
- Zugenommenes Gewicht wieder abzunehmen, wird in dieser Lebensphase **deutlich schwieriger**
- Unser **Energiebedarf** sinkt durch eine Verlangsamung des Stoffwechsels
- **Blutzucker-Anstieg und -Senkung** funktionieren nicht mehr reibungslos
- **Schlafmangel** verschärft diese Problematik
- Es entsteht ein **Teufelskreis…**

Sorge für ausreichend Bewegung

Ein moderates Training, das auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist, hilft dir bei der Fettverbrennung. Perfekt hierfür ist:

- **Krafttraining** (Studio, zuhause, mit Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht)
- **Ausdauertraining** (Walking, Jogging, Radfahren, schwimmen, etc.)

Faustregel: Versuche mind. kcal/Woche durch zusätzliche Bewegung verbrennen.

Rezepte findest du hier