

## NEUE DIMENSION VON FITNESS

Top! Richtig trainieren: Mit „Pixformance“ setzt Mrs.Sporty neue Maßstäbe.

Lust aufs **LEBEN** empfiehlt



**W**arum wir Mrs.Sporty lieben? Weil es mehr ist als ein Fitnessstudio: Es ist ein Sportclub nur für Frauen, um Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren und persönliche Fitnessziele zu erreichen. Dies wird durch ein individuelles Trainingskonzept in Form eines modernen Zirkelsystems ermöglicht, das durch einen motivierenden Trainer angeleitet wird. Zudem setzt Mrs.Sporty in immer mehr Sportclubs auf funktionelles Training mit „Pixformance“ (das sind Geräte, die großen Handys ähneln und helfen, die Übungen korrekt durchzuführen). Die „Pixformance“-Co-Trainer erfassen jede Übung direkt während der Ausführung und geben Live-Feedback. **Extra-Plus:** „Lust aufs LEBEN“-Leserinnen schenkt Mrs.Sporty ein kostenloses Training im Sportclub in ihrer Nähe. Jetzt unverbindlichen Termin vereinbaren unter: [www.mrssporty.at](http://www.mrssporty.at)

Für Sie ausprobiert!

### NOCH MEHR GESCHMACK

Ideal für die Sommerküche: Die Zubereitung nach Teriyaki-Art ist eine traditionelle Technik der japanischen Küche. Dabei wird Fisch, Fleisch oder Gemüse speziell mariniert und danach gebraten, gegrillt oder auch geschmort. Typisch für klassische Teriyaki-Saucen ist ein süßlich-herzhaftes Aroma, das Gerichten aus der Pfanne, dem Ofen oder vom Grill eine besondere Note verleiht. Kikkoman überzeugt nun mit fünf neuen Teriyaki-Varianten: Marinade & Sauce, Honig, gerösteter Knoblauch, gerösteter Sesam, glutenfrei. Um je € 3,79. Infos: [www.kikkoman.at](http://www.kikkoman.at)



Fotos: iStock (4), Shutterstock, Marco Baass, Privat, Beigestellt (4)



#### Johannisbeersaft

Passt gut zu Braten und dunklem Fleisch, aber auch zu Camembert sowie zu Polenta oder Risotto.



#### Zwetschkensaft

Eine großartige Ergänzung zu Barbecue, Fleischlaiberln und Kotelett, aber auch toll zu dunklem Fleisch, Wild, Weichkäse sowie zu mediterranem Gemüse.



#### Oolong-Tee

Passt zu Ziegenkoude oder Käse mit Lakritz. Auch gut dazu: Jakobsmuscheln, Braten oder leichte Suppen.

#### Aromawasser mit Apfel

Passt wunderbar zu Speisen wie Apfelstrudel oder Apfelkuchen. Wer will, kann noch Minze oder eine Zimtstange dazugeben.

#### Birnensaft

Schmeckt gut in Kombination mit Blauschimmelkäse, aber auch mit hellem oder geräuchertem Fleisch.

# Was darf's dazu sein ...?

**MENÜBEGLEITUNG OHNE ALKOHOL.** Gutes Essen und dazu ein passendes Gläschen Wein. Oder auch das passende Bier. Für viele ist das eine Selbstverständlichkeit. Und wenn man keinen Alkohol mag? Dann trank man bislang eben Wasser. Oder Apfelsaft gespritzt. Wie langweilig! Dass es weit mehr alkoholfreie Begleiter gibt, beweist Autorin Nicole Klauß in ihrem Buch „Die neue Trinkkultur – Speisen perfekt begleiten ohne Alkohol“. Tees, Fruchtsäfte oder aromatisiertes Wasser können eine stimmige Ergänzung zu vielen Speisen sein – man muss nur wissen, was am besten mit welchen Lebensmitteln und Gerichten harmoniert. Eine Orientierungshilfe geben wir in den Beispielen oben.



**DIE NEUE TRINKKULTUR.** Nicole Klauß, Westend Verlag, € 26,80.



**KOMMENTAR** von Mag. Michael Koller, MPH

## FIT IN 10 MINUTEN: GENÜGT DAS?

Mit wenig Aufwand den maximalen Erfolg erzielen: Das will jeder. In der heutigen Zeit dreht sich schließlich alles um Effizienzsteigerung. Viele Methoden und Workouts klingen vielversprechend. Aber wie viel Training ist wirklich genug und gesund? Um die Gesundheit aufrechtzuerhalten, sollten Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten pro Woche Bewegung mit höherer Intensität (oder eine entsprechende Kombi) durchführen. Idealerweise sollten die Aktivitäten auf mehrere Tage verteilt werden, jede Einheit sollte dabei mindestens zehn Minuten (oder länger) dauern. Zusätzlich sollten Erwachsene an mindestens zwei Tagen muskelkräftigende Workouts machen.

**Aus gesundheitlicher Sicht** spricht nichts gegen die zurzeit beliebten „schnellen Workouts“ (wie Powerplate- oder EMS-Training). Aber insgesamt sollte man dennoch auf mindestens 75 Minuten Bewegung pro Woche kommen. Will man etwa das Training zur Therapie einsetzen oder eine Steigerung der Leistung erzielen, dann ist (zusätzlich) ein umfangreicheres Training notwendig. Am besten erstellen Sie einen Trainingsplan gemeinsam mit einem Coach.

**Bewegung und Sport** sollte zudem nicht auf die Frage der Effizienz reduziert werden. Sport sollte vor allem Spaß machen. Schließlich haben Sie einen Bewegungs- und keinen Sitzapparat.

**MAG. MICHAEL KOLLER, MPH,** Sportwissenschaftler der Sportordination. Infos und Kontakt: [www.sportordination.com](http://www.sportordination.com)