ENERGIE FÜR EINEN SPORTLICHEN SOMMER

Die vergangenen Jahre waren für niemanden von uns einfach. Doch nun blicken wir wieder mit Optimismus in die Zukunft und freuen uns auf einen Sommer, in dem wir unbeschwert unseren Leidenschaften nachgehen können. Eine ausgiebige Radtour, eine Gipfelerklimmung oder heiße Duelle am Tennisplatz warten. Was Ihr Körper benötigt, damit Sie energiegeladen in den Sommer starten können, haben wir für Sie zusammengefasst.

Die Rolle von NADH

Nicotinamidadenindinukleotid-Hydrid (NADH) ist wie der Sprit für das Fahrzeug, wie der Strom für das Elektroauto. Es ist sozusagen der Treibstoff, den wir benötigen, um mit genügend Energie durch den Tag zu kommen. Je besser wir mit NADH versorgt sind, umso aktiver und leistungsfähiger schaffen wir es durch den Tag. Zudem ist NADH auch für die Abwehrkräfte eine wichtige Komponente. Empfohlen wird die Aufnahme oftmals

in Kombination mit Lecithin, Vitaminen, Coenzym Q10 und Flavonoiden. NADH ist insbesondere in Fleisch, Fisch und Geflügel enthalten, in geringeren Mengen auch in Obst und Gemüse.

Q10 wird für die Energiegewinnung benötigt

Mit den Jahren sollten wir einen genaueren Blick auf das Coenzym Q10 werfen, denn der Bedarf steigt kontinuierlich an, insbesondere bei sportlich aktiven Menschen. Personen, die Cholesterinsenker (Statine) nehmen, weisen ebenso oftmals einen erhöhten Bedarf an Q10 auf. Das Coenzym ist für die Aufrechterhaltung zahlreicher Körperfunktionen sowie für die Energiegewinnung unerlässlich.

Vitamine, Spurenelemente und Vitalstoffe

Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich frischem Obst und Gemüse ist unerlässlich, damit wir mit wichtigen Vitaminen,



Spurenelementen und Vitalstoffen versorgt sind. Die kleinsten Zellen unseres Organismus sind nämlich darauf angewiesen, und nur bei guter Versorgung können die Stoffwechselvorgänge sowie die Energiegewinnung in den Zellen reibungslos stattfinden. B-Vitamine und Antioxidantien fangen freie Radikale ein und sorgen dafür, dass diese unschädlich gemacht werden.

Auch Selen, Kupfer, Zink, Vitamin C und Vitamin E sind für die Zellen unseres Körpers von zentraler Bedeutung.

Sportler/-innen brauchen Aminosäuren

Aminosäuren gehören – wie die Vitamine, die Mineralstoffe und die Spurenelemente – zu den lebensnotwendigen Nährstoffen und sind die Grundbausteine für alle Proteine. Sie sind Bestandteile fast aller Organe und regulieren unter anderem den Stoffwechsel. Gelingt es nicht, den Körper mit ausreichend Aminosäuren zu versorgen, kann sich das auf verschiedenste Weise auswirken: Ständige Müdigkeit und wenig Energie sind typische Symptome einer solchen Unterversorgung. Damit Sportlerinnen und Sportler ihre Leistungsfähigkeit verbessern und nach Erschöpfungszuständen wieder zu Energie kommen, gilt es für sie, auf die Aufnahme von Aminosäuren zu achten. Reich an Aminosäuren sind grünes Blattgemüse, Fleisch, Fisch oder auch Milchprodukte. \\



Art.Nr.1230 / PZN 4542198

Art.Nr. 351 / PZN 4542146

Art.Nr. 100 / PZN 4541810

Art.Nr. 110 / PZN 4541690

Es läuft wie geschmiert - auch beim Sport!

Bei erhöhtem Energiebedarf wünschen wir uns einen Powerschub, damit wir über uns hinauswachsen können. Gerade beim Sport benötigen wir die Unterstützung von Aminosäuren und energiespendenden Vitalstoffen. Die Energiegewinnung in den Mitochondrien wird damit gepusht, was besonders aktiven Menschen oder Personen, die unter Stress stehen, zugute kommt – und auch chronische Müdigkeit hat keine Chance mehr!

Spezielle Konditionen für Therapeuten & Wiederverkäufer: Infopaket anfordern unter: schamberger@evolution-international.com

Mikronährstoffe, Kräutertropfen & Bio-Kosmetik für ganzheitliche Gesundheit & Schönheit

