

WUNDERPILLE BEWEGUNG

KErn Kompetenzzentrum
für Ernährung

BLUT

Luftvolumen

LUNGE

konzentriert
kreativ
positiv
stressfrei

GEHIRN

Knochendichte

MUSKELN & KNOCHEN

HERZ

WUNDERPILLE BEWEGUNG

Die positiven Wirkungen auf den Körper bei täglich regelmäßiger Anwendung

BLUT

- Mehr rote Sauerstofftransporter, also rote Blutkörperchen
- Reduzierte Blutfettwerte und Blutzucker und Blutdruck
- Keine Ablagerungen, sondern elastische Gefäße für optimalen Blutfluss
- Reichlich Energie zum Fithalten der Muskeln
- Bessere Versorgung für mehr Energie und Kraft und als Zugabe ein gestärktes Immunsystem

LUNGE

- Wer sich regelmäßig bewegt hat kräftigere Atemmuskeln und ein größeres Luftvolumen
- Die Lunge liefert bei jedem Atemzug viel mehr Sauerstoff
- „Einer geforderten Lunge geht nicht so schnell die Puste aus“

GEHIRN

- Durch regelmäßige aktive Bewegung erhält das Gehirn eine Sonderration Blut und Sauerstoff
- Das Nervenwachstum wird angeregt und neue Nervenverbindungen entstehen
- Das Gehirn bleibt leistungsfähig, unsere Stresshormone bauen sich schneller ab und wir sind in positiver Stimmung
- Wer sich regelmäßig bewegt ist leistungsfähiger, stressfrei, konzentrierter und fühlt sich rundum wohl

MUSKELN & KNOCHEN

- Wer sich regelmäßig bewegt, hat kräftigere ausdauernde Muskeln
- Durch starke Muskeln bekommen wir kräftige Knochen und die Knochendichte erhöht sich
- Wir sind besser vor Knochenbrüchen geschützt
- Auch Gelenke, Knorpel, Bänder und Sehnen sind belastbarer

HERZ

- Je kräftiger und trainierter das Herz, desto schneller liefert es Sauerstoff zu Muskelzellen
- Erhöhtes Schlagvolumen
- Ökonomischere Leistungsfähigkeit des Herzen
- Ein starkes Herz für richtig viel Power!