

# 2 + 2 + 4

## Die neue Fitness-Formel, die auch Sündigen erlaubt

Kommen Sie relaxt in Schwung, sagen Sie dem Diätenwahnsinn goodbye und nutzen Sie stattdessen ein leichtes und lockeres Programm gegen das Altern und die lästigen Pfunde.



Hektik, Stress, Eile – es gibt viele Gründe und Ausreden, weshalb wir uns ungesund ernähren und kaum noch bewegen. Fazit ist, dass inzwischen mehr als 50 Prozent der deutschen Frauen und 70 Prozent der Männer an Übergewicht leiden. Dr. Michael Despeghel, Gesundheitscoach und Anti-Aging-Experte, hat ein Programm entwickelt, das es dem Einzelnen ermöglicht, mit möglichst wenig Aufwand möglichst viel zu erreichen. Ohne sich selbst zu kasteien, ohne Jojo-Effekte, die den Erfolg schnell wieder ins Gegenteil umkehren.

Die neue Fitness- und Fettweg-Formel lautet: **2 + 2 + 4**. Dahinter verbirgt sich 2 mal pro Woche 20 Minuten walken oder joggen, 2 mal 20 Minuten Kraftübungen und 4 Tage pro Woche fettreduzierte Ernährung mit viel Wasser, Obst und Gemüse. Das reicht! Wer sich daran hält, lebt gesund und beugt vor. Und das Beste daran: An drei Tagen pro Woche darf nach Herzenslust gesündigt werden.

# Body-Workout

## **BANKSTELLUNG**

Begeben Sie sich in den Kniestand und spannen Sie Bauch und Po an. Das linke Bein und den rechten Arm ausstrecken und leicht nach oben ziehen. Die Beckenknochen bilden eine parallele Linie zum Boden.

10 bis 15 Sekunden halten, Seiten wechseln.

## **SEITSTÜTZ**

Gut für Becken, Rumpfstabilisation, Koordination. Ein Ellenbogen stützt unter der Schulter ab. Hüfte und Oberschenkel anheben, bis sie mit der Schulter eine Linie bilden.

Einsteiger: Beine geschlossen. Fortgeschrittene: oberes Bein abspreizen. 10 bis 15 Sekunden halten.

## **BRIDGING**

Auf den Rücken liegen, die Füße auf den Boden setzen und den Po anheben. Knie-, Hüft- und Schultergelenke müssen eine Linie bilden. Po anspannen, 10 bis 15 Sekunden halten.

Wer noch Kraft hat kann dann sogar ein Bein strecken. Im Wechsel.

## **(KNIE-)LIEGESTÜTZ**

Die einfache Variante für Einsteiger: Gehen Sie in die Bauchlage. Verschränken Sie die Füße, winkeln Sie die Beine an. Die Knie sind Ihre Auflagefläche. Die Hände liegen parallel zu den Schultern auf Brusthöhe. Drücken Sie sich ab. Mindestens zweimal versuchen und steigern. Wer mehr schafft, wählt jetzt die intensivere Variante. Nicht die Knie, sondern die Zehenspitzen sind nun die Auflagefläche.



## **Mit Muskeln gegen die Speckröllchen**

Keine Angst, hier geht es nicht darum, dass Sie als Muskelprotz enden. Aber Krafttraining ist ein effektiverer Fettkiller als Ausdauersport, so Dr. Michael Despeghel. Fett wird in den Muskeln verbrannt. Es ist daher ganz logisch, dass bei mehr Muskeln ein höherer Energiegrundumsatz benötigt und ein höherer Kalorienverbrauch erreicht wird. Trainieren Sie daher Ihre Muskulatur. Das geht den Speckröllchen an den Kragen und wirkt sich zusätzlich noch positiv auf Ihren Haltungsapparat aus.

Zweimal die Woche genügt sanftes Body-Working mit einfachen Übungen, die Ihre Muskulatur fordern und fördern und leicht zu Hause gemacht werden können.

# Lockerer Lauf

2 x 15 bis 20 Minuten stramm spazieren gehen, dazwischen mindestens ein trainingsfreier Tag. Nach zwei Wochen sollte die Dauer mindestens 20 Minuten betragen.

Laufen Sie bei einer idealen Herzfrequenz. Als Faustformel gilt sowohl für Männer als auch für Frauen: 180 minus Lebensalter.

Ihre ideale Frequenz können Sie durch eine Anpassung des Lauftempo erreichen. Noch effektiver ist Walking mit intensivem Armeinsatz oder Joggen.



# Ernährungstipps

- Drei Portionen Obst, Gemüse und Salat pro Tag.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.
- Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum
- Setzen Sie Hülsenfrüchte und Nüsse auf Ihren Speiseplan
- Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche Fisch
- Vermeiden Sie Speisefette
- Ersetzen Sie tierische Fette durch hochwertige Pflanzenöle
- Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum, da er Wasser bindet
- Trinken Sie mindestens 3 Liter am Tag



Vier Tage gesund ernähren mit wenig Fett, viel Obst und Gemüse



Sport allein reicht nicht aus, um die Pfunde purzeln zu lassen. Die Kombination mit der Ernährung ist der entscheidende Faktor der neuen Fitness-Formel von Dr. Despeghele. Fett ist lebenswichtig, vermeiden Sie aber zu viel davon. Entscheidend ist auch die Art des Fettes. Ungesättigte Fette,



wie Olivenöl, Leinöl oder Sonnenblumenöl wirken sich nachweislich günstig auf Gefäße, Blutfette und Herz aus und sollten die gesättigten ersetzen. Gemüse mit Fisch und Seelachs sind zu empfehlen, ebenso wie Mittelmeerküche mit Gemüse, Olivenöl, Meeresfisch und Spaghetti. Halten Sie sich vier Tage die Woche an die gesunde Ernährung, dürfen Sie an den anderen drei Tagen nach Herzenslust und ganz ohne schlechtes Gewissen sündigen.



Dr. Michael Despeghele, Gesundheits- und Anti-Aging-Coach. Er gehört zu den führenden Fitness- und Lifestyle-Experten in Europa und hat mit der neuen Fitness-Formel »2+2+4« schon viele Menschen begeistert.



Buchtipp:  
**Fitness für faule Säcke**  
 Dr. Michael Despeghele  
 ISBN 978-3-442-16842-2  
 8,95 Euro

Selbstverständlich eignen sich auch andere Sportarten in Kombination mit bewußter Ernährung für ein gesundes Leben. Welche Sportarten welchen Trainingseffekt haben, sehen Sie in der Tabelle.

Die beste Sportart für den Typ ...	Balance	Dominanz	Stimulanz	trainiert besonders ...
Aerobic		+	+	A F Ko S
Badminton	+		+	A F Ko S
Beachvolleyball		+	+	A F Ko S
Bergwandern	+	+		A
Billard	+		+	Ko
Bowling			+	Ko
Eislaufen			+	A F Ko S
Fechten		+		K Ko
Fußball			+	A Ko S
Golf	+		+	Ko
Inlineskaten			+	A Ko
Jazz/Modern Dance			+	A Ko
Kanufahren	+		+	K Ko
Klettern		+	+	A F K Ko
Krafttraining		+		K
Laufen	+	+	+	A Ko
Mountainbiken		+	+	A K S
Nordic Walking	+			A Ko
Pilates	+			K Ko
Radfahren	+			A
Reiten	+			A K Ko
Schwimmen	+			A K S
Ski alpin/Carving	+	+	+	K Ko S
Skilanglauf	+			A K Ko S
Snowboarden			+	K Ko S
Surfen		+	+	F Ko S
Tanzen	+		+	F Ko
Tennis	+		+	F Ko S
Tischtennis	+		+	A F Ko
Volleyball	+		+	F Ko S

A=Ausdauer, F=Flexibilität, K=Kraft, Ko=Koordination, S=Schnelligkeit

