

Bundesweite Bauchfett-Studie geht in Döbeln in die finale Phase

Das **HEALTHYBODIES** – Dein Gesundheitsclub nimmt als Außenstelle an der bundesweiten Bauchfett-Studie teil

Wie viele Teilnehmer nehmen denn aktuell an der Studie teil und hat man denn noch eine Chance zur Teilnahme, Herr Leupold?

Zum jetzigen Zeitpunkt nehmen 50 Teilnehmer an der Studie teil. Das war auch die Anzahl, die wir gesucht haben. Einige sind schon fertig, andere sind gerade noch mittendrin. Wir haben uns in Absprache mit der Studienleitung dazu entschieden, einmalig noch 10 Teilnahmepplätze zur Verfügung zu stellen. Dann ist aber auch wirklich Schluss. Denn die Studie wird bundesweit ausgewertet.

Kann man denn jetzt schon etwas über die Abnehmergebnisse der Teilnehmer erfahren?

Ja, dass kann man. Wir machen daraus kein Geheimnis. Von den Teilnehmern, die mit der Studie schon final fertig sind, können wir von sehr zufriedenstellenden Ergebnissen berichten. In einem Zeitraum von nur vier Wochen haben die Teilnehmer zwischen 3 und 7 Kilogramm Gewicht reduziert und den Bauchumfang bis



KAY LEUPOLD vom Gesundheitsstudio healthybodies Döbeln

Foto: PM

zu 11 Zentimeter verringert. Das sind aus unserer Sicht super Ergebnisse.

Hat die Bauchfett-Studie einen Lerneffekt auf die Teilnehmer?

„Innerhalb des Studienzeitraumes lernen die Teilnehmer schon einiges über eine gesunde Lebensweise. Viele wissen es aber auch schon

tief in ihrem Innersten. Manchmal braucht es einfach nur einen kleinen oder größeren Anstupser, um endlich mal loszulegen.

Die meisten Studienteilnehmer knüpfen an ihren bereits erreichten Anfangserfolgen aus dem Studienprogramm an und machen direkt mit unseren von den Krankenkassen bis zu 100

Prozent bezuschussten Präventionsprogrammen weiter oder buchen ein Gesundheits-Abo.

Letztmalig 10 untrainierte Frauen und Männer aus Döbeln und Umgebung gesucht, die herausfinden möchten, wie sie ihren Körper mit der richtigen Kombination aus Muskelkrafttraining, der richtigen Motivation und einfachen Ernährungsempfehlungen positiv verändern können.

Zum Start erwartet die Teilnehmer eine moderne Körperanalyse. Dabei werden unter anderem Muskelmasse, Körperfett, Wasserhaushalt und wichtige Körperwerte erfasst.

Anschließend trainieren die Teilnehmer an modernen EGYM Geräten mit einem speziellen Plan. Das intelligente Trainingssystem passt sich automatisch an die persönliche Leistungsfähigkeit an und ermöglicht dadurch einen einfachen und sicheren Einstieg – auch ohne bisherige Trainingserfahrung.

Zusätzlich begleiten verständliche Gesundheitscoachings und alltagstaugliche Rezeptideen die Teilnehmer durch die vier Wochen.

Das Ziel der Studie: Weg von kurzfristigen Diäten – hin zu einem besseren Verständnis des eigenen Körpers und neuen Gewohnheiten, die langfristig funktionieren.

Besonders geeignet ist die Studie für Menschen, die schon länger etwas verändern möchten, aber bisher keinen passenden Einstieg gefunden haben.

Die Plätze sind letztmalig auf zehn Personen begrenzt. Daher lohnt es sich schnell zu sein.

Alle Infos findet man unter diesem QR Code



oder auf www.healthybodies.de/bauchfett-studie

Jetzt unverbindlich informieren und herausfinden, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Drei Tipps für gepflegte Füße

FÜßE können im Sommer etwas Pflege gut vertragen könnten. Doch welche?

Hornhaut überall - und die Nägel sahen auch schon mal besser aus? Hornhaut an den Füßen ist zwar nicht hübsch und zu viel von ihr macht die Füße unangenehm trocken. Doch sie hat auch eine wichtige Funktion. „Sie bildet sich an stark beanspruchten Stellen und schützt das tiefer gelegene Gewebe“, so Anika Burkad, Bereichsleiterin für Schönheitspflege beim Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW).

1. Hobeln mit Maß – oder besser gleich feilen

Beim Entfernen sollte man also mit Maß vorgehen: Störende Hornhaut einfach wegzuschneiden, ist etwa keine gute Idee. Und auch wer einen Hornhauthobel verwenden will, sollte nicht ungeübt zu eifrig arbeiten und dabei zu viel Hornhaut entfernen. Sonst kann man die untere Hautschicht verletzen. Setzen Sie lieber auf sanftes Entfernen mit einer Hornhautfeile – und ein lauwarmes Fußbad mit mildem Reinigungsmittel vorab. Wichtig dabei: Die Haut nicht zu lange aufquellen lassen. „In der Regel reichen 10 bis 15 Minuten“, so Burkad. Ist die Hornschicht be-

sonders grob, kann man sie ihr zufolge vor dem Griff zur Hornhautfeile mit einem Bimsstein bearbeiten.

2. Nägel knipsen statt schneiden

Zu einer guten Fußpflege gehört natürlich auch, die Nägel regelmäßig zu kürzen: „Hierbei ist es wichtig, die Nägel nicht zu kurz und die Nagelecken nicht zu rund wegzuschneiden, da die Nägel sonst einwachsen können.“ Knipser sind dafür am besten geeignet. Sie kürzen den Nagel in einer geraden Form. Nagelhäutchen sollte man übrigens mit einem weichen Stäbchen sanft zurückschieben und nicht abschneiden. „Die Haut ist hier sehr empfindlich und kann sich bei kleinsten Verletzungen entzünden“, so Burkad.

3. Mit Socken schlafen

Wer mag, kann die Füße zudem ab und an abends eincremen und dann Socken darüber ziehen. So kann die Pflege über Nacht einziehen. Empfehlenswert für die Pflege nach der Reinigung sind Burkad zufolge Produkte, die die Haut mit viel Feuchtigkeit versorgen.

DPA

AKTIV BAUCHFETT VERLIEREN

DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT!

**JETZT TEILNEHMEN!
HIER GIBTS ALLE INFOS.**

Letzte Chance zur Teilnahme !!!

03431 729030

Bereits viele erfolgreiche Teilnehmer in Döbeln

healthybodies - Dein Gesundheitsclub
Bäckerstraße 3 04720 Döbeln

www.healthybodies.de/bauchfett-studie