

Kraft-Training eine wahre „Wunder-Pille“

Folgende Wirkungen von Kraft-Training sind wissenschaftlich und nachhaltig abgesichert:

Krafttraining ...

- unterstützt den Knochenaufbau und stärkt Sehnen, Bänder und Gelenke
→ z.B. gegen Osteoporose und Gelenkverschleiss
- baut völlig abgeschwächte Muskeln innerhalb von wenigen Wochen auf
→ z.B. für mehr Vitalität und Lebensqualität in jedem Alter
- steigert den Energieumsatz
→ mehr Kcal verbrennen, abnehmen und straffen – sogar im Schlaf
- sorgt für eine bessere Durchblutung
→ z.B. für ein starkes und infarktfreies Herz
- fördert die Verdauung
→ z.B. gegen Sodbrennen und kein unangenehmes Völlegefühl mehr
- stimuliert das Immunsystem
→ stark gegen Grippe und Erkältungen
- verbessert den Nierenstoffwechsel
→ reguliert z.B. den Blutdruck
- formt und strafft die Figur
→ z.B. für eine knackige, sportliche Strand-Figur
- und ist ein wahrer Meister der Stimmungs-Aufhellung
→ z.B. gegen Stress und Depression

Die „Wunder-Pille“ wirkt selbstverständlich ohne jede schädlichen Nebenwirkungen. Bei korrekter Dosierung und regelmässiger „Einnahme“ von 2 bis 3 x 30 Minuten pro Woche.

Fragen Sie Ihren Fitness-Coach oder Personal-Trainer.