

Prof. Dr. Ingo Froböse, Prof. Dr. Michael Hamm

Vital ab 50

Ihr Ernährungs- und
Bewegungsprogramm



Erlebnis
Gesundheit



HIRZEL

Das Wichtigste auf einen Blick

Mein Fitness-Test	ab S. 87
Die 7 Vitalregeln zur Bewegung	ab S. 94
Die Well-Aging-Sportarten	ab S. 104
Mein Ernährungs-Check	ab S. 136
Die 7 Vitalregeln zur Ernährung	ab S. 141
Mein Essfahrplan	ab S. 146

Kennzeichnungen, die Sie in diesem Buch immer wieder finden

Aktivitätstypen (siehe S. 93):



für Aktivitätsmuffel



für Genießer



für Athleten

Trainingseffekte:



fördert die Ausdauer



fördert die Beweglichkeit



fördert den Kraftaufbau



fördert die Koordination



fördert die Schnelligkeit



Die 14 Vitalregeln auf einen Blick

1

In der Dosis liegt das Geheimnis

Sport und Bewegung tun gut – aber überfordern Sie sich nicht!

2

Leichter leben durch sanftes Gewichtsmanagement

Behalten Sie immer Ihre Energiebilanz im Auge.

3

Beanspruchen Sie Ihren ganzen Körper!

Nicht nur Herz und Kreislauf trainieren – stärken Sie auch die Muskeln.

4

Weniger Kalorien, dafür höhere Nährstoffdichte

Gesundheitsschutz durch mehr Vitamine, Mineral- und Pflanzenstoffe.

5

Ran an die Fette

Aktivieren Sie Ihren Fettstoffwechsel durch Ausdauertraining.

6

Stets den Überblick und einen guten Durchblick behalten

Seh- und Denkkraft stärken durch gefäßschützende Nährstoffe.

7

2000 Kilokalorien zusätzlich pro Woche verbrauchen

Nicht nur Sport, auch mehr Bewegung im Alltag verbrennt Kalorien.

8

Ernähren Sie sich knochenfreundlich!

Nehmen Sie genügend Kalzium und Vitamin D zu sich.

9

Gleichen Sie Ihre Defizite aus!

Schwachstellen bei Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gezielt angehen.

10

Essen Sie sich richtig satt!

Nutzen Sie volumenreiche Sättigungshelfer in der Nahrung.

11

Gönnen Sie sich Pausen!

Legen Sie nach Sporttagen immer mal einen Ruhetag ein.

12

Fett sparen ohne Genussverlust

Kein Problem mit den richtigen Garmethoden, Zutaten und Gewürzen.

13

Mäßig, aber regelmäßig

Nur stetig sich wiederholende Bewegungsreize bringen Erfolg.

14

Schritt für Schritt die Ernährung optimieren

Stellen Sie sich um: mit „Ölwechsel“, „Protein-Plus“ und vielem mehr.

Froböse · Hamm

Vital ab 50