

DIE INJOY IMMUN-FORMEL:



Gib Viren keine Chance und stärke dein Immunsystem.
Fitnessstraining schützt. Wissenschaftlich bewiesen.

Worum geht es heute?

Abwehrkraft trainieren,

Gesund bleiben!



Durch den Vortrag führt

Nicole Fiedler



Teamleiterin
med.
Ernährungsberaterin



Worüber sprechen wir?

TEIL
1

Wie funktioniert **mein Körper** und was schwächt **mein Immunsystem**?

TEIL
2

Welche **Schutzmaßnahmen** kann ich treffen?

TEIL
3

Wie kann ich **meine Abwehrkräfte stärken**?

TEIL
4

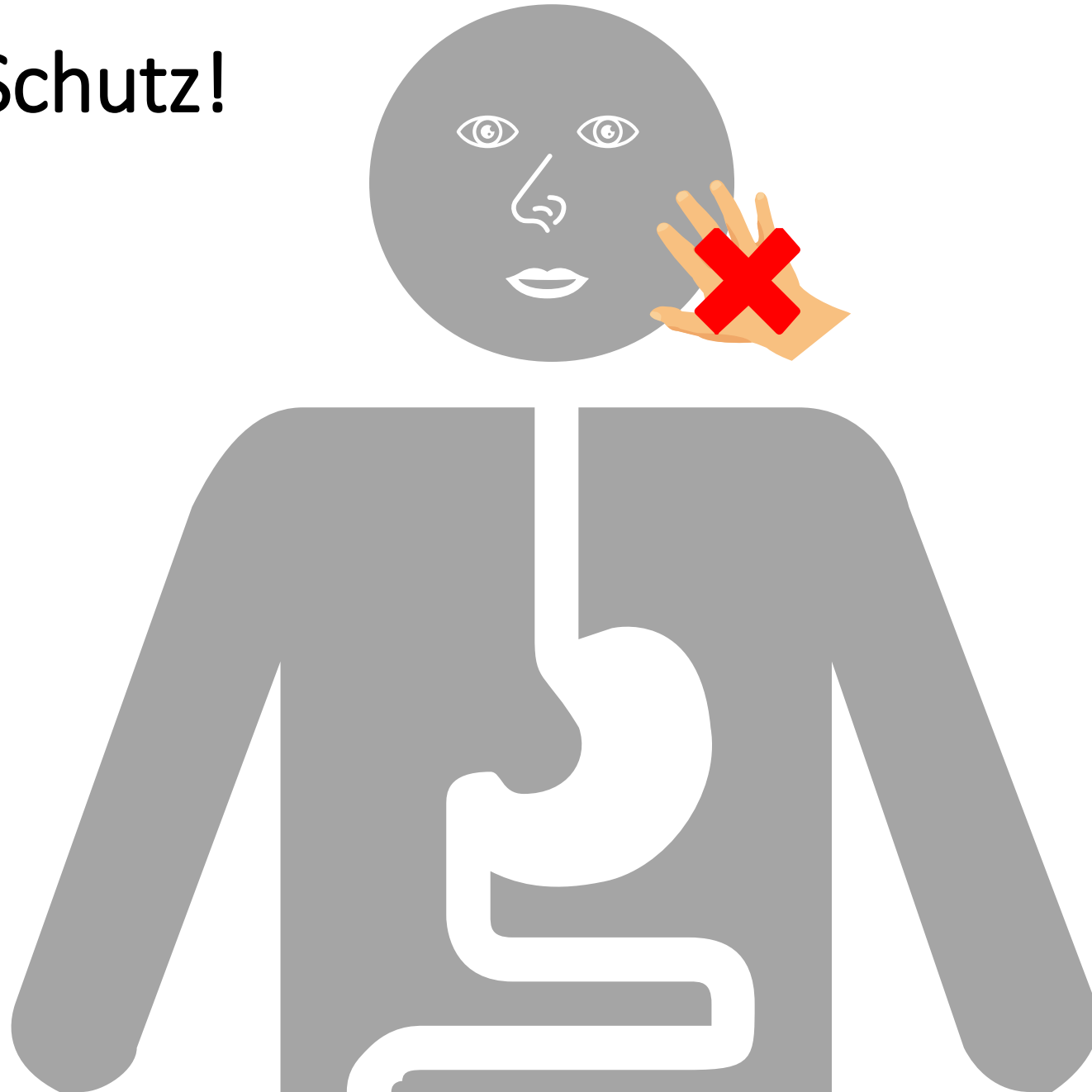
Checkliste: **Wie komme ich ins Handeln?**

TEIL
5

Fragen & Antworten



Äußerer Schutz!





Dein innerer Schutz

Dein Immunsystem: Wie funktioniert's?

Dein natürliches Schutzschild = Dein Immunsystem

Deine inneren Kräfte werden durch gesunde Ernährung und gezielte Bewegung beeinflusst.

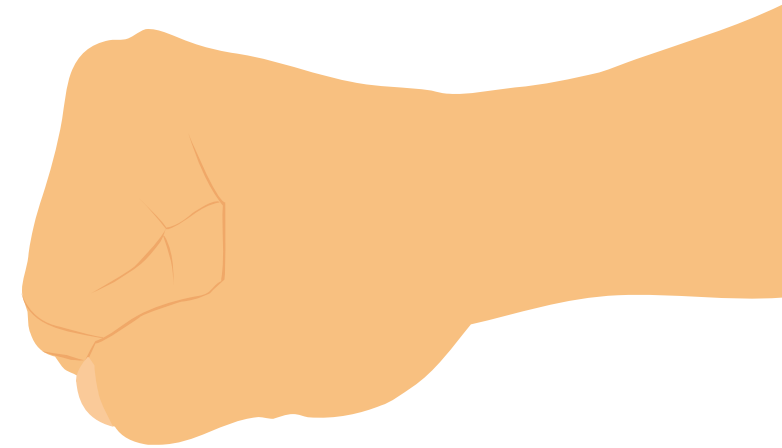


Immunabwehr geschwächt?

Folgen:



- **Zunehmende Infektanfälligkeit** gegen Bakterien
- Schleppende Erholung nach Infekten
- Immer wieder aufflammende Virusinfekte
- Immer wiederkehrende Pilzinfektionen
- Schlechte Wundheilung
- **Allergien**
- Entzündliche Erkrankungen
- Zellentartungen (Tumoren, Krebs)
- Hauterkrankungen wie Neurodermitis
- **Zunehmende allgemeine Leistungsminderung und Antriebslosigkeit**
- Gliederschmerzen





Du hast es
in der Hand!



Was **stärkt** das Immunsystem, was **schwächt** es?

- Wasser trinken
- Gute Ernährung
- Suchtmittelfrei leben
- Den Körper abhärten
- Frischluft & Sonne tanken!
- Viel Lachen!
- mind. 6 Std. Schlaf und Erholung
- Achtsam mit dem Körper umgehen
- Täglich aktiv Leben und Muskeltraining!



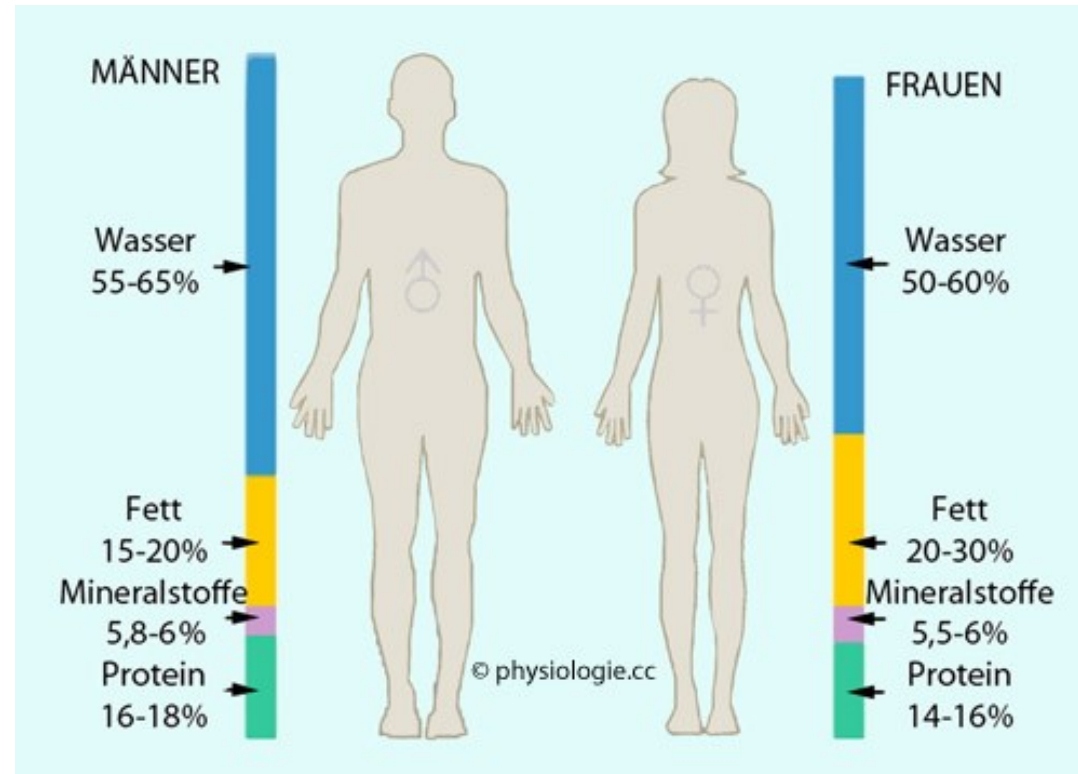
- Softdrinks, Ice Tee, Energydrinks
- Junk Food und hoher Zuckerkonsum
- Erhöhter Alkoholkonsum & Rauchen
- Medikamentenkonsum
- Stubenhocken
- Pessimismus
- Schlafmangel
- Stress
- Bewegungsmangel





Aus was besteht unser Körper?

Idealerweise zu
55-65% aus Wasser
14-18% aus Eiweiß
15-25% aus Fett
5-6% Mineralstoffe
1% Kohlenhydrate



5 TIPPs für deine innere Abwehrstärke!





1. Gut ernähren, aber wie?





47 essentielle Stoffe, die der Körper nicht selbst bilden kann!



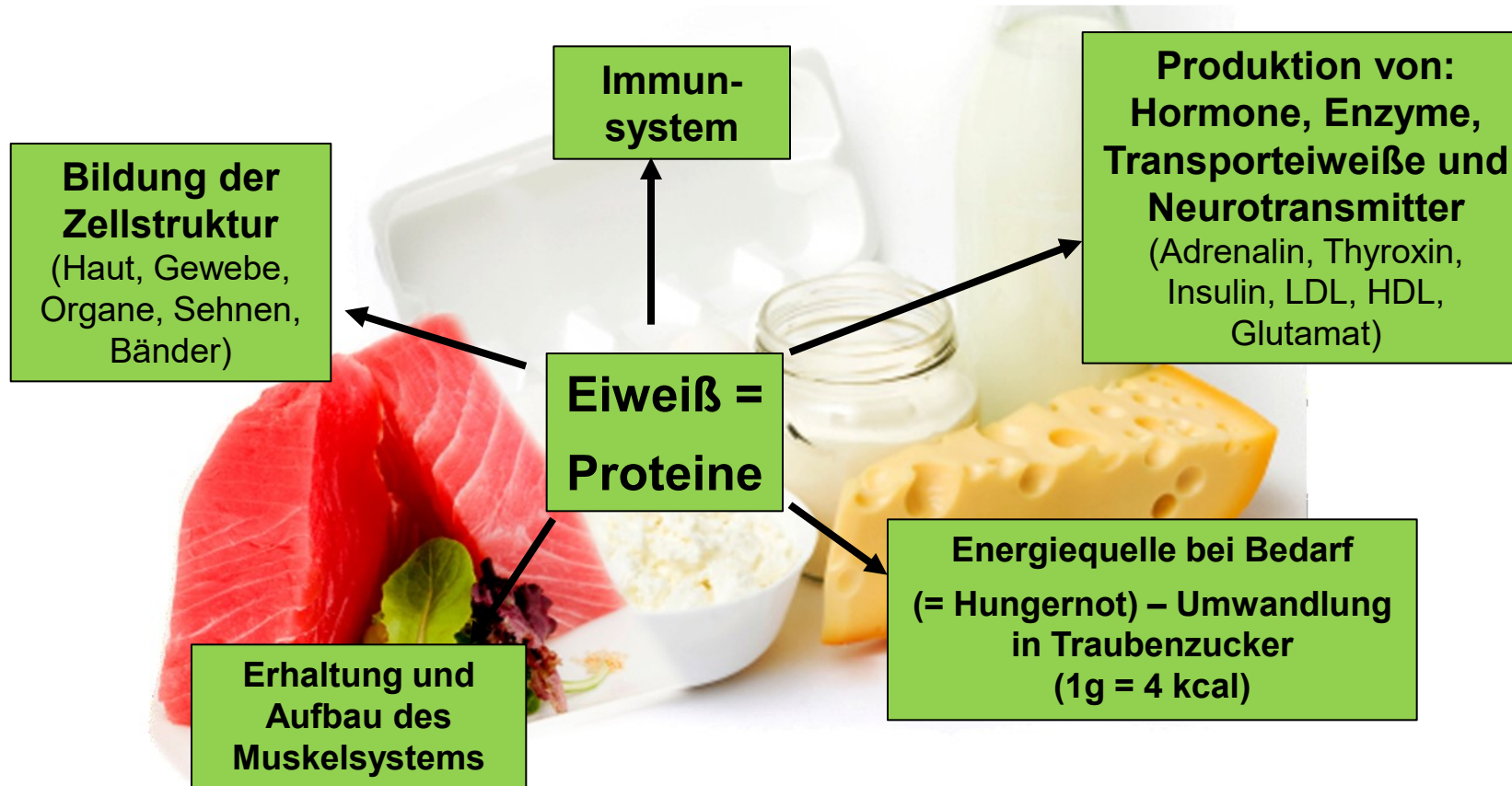
Die wichtigsten Stoffe für das Immunsystem
neben **Sauerstoff** und **Wasser** sind:

- **essentielle Aminosäuren**(Eiweiß)
 - **Omega-3-Fettsäuren**
 - **Vit A**
 - **Vit B** _{2, 5, 9, 12}
 - **Vit C**
 - **Vit D**
 - **Vit E**
 - **Calcium, Magnesium, Kupfer**
 - **Zink, Silizium, Phosphor**
- sowie Polyphenole & Ballaststoffe



Gibt's hier an der Theke.

Aufgaben des Nährstoffes „Eiweiß“





Wo zugreifen?



- Gute Öle & Fette aus Raps, Leinsamen, Olive, Walnuss, Kokos, Avocado
- Spezial: Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Nüsse, Samen, Kräuter
- Eiweißversorgung: Ei, Geflügel, Rind, Fisch, Kefir, Hülsenfrüchte, Eiweißshake
- In Maßen: Obst (Beeren, Zitrusfrüchte), VK-Getreide
- **GEMÜSE, GEMÜSE, GEMÜSE**
- Die Basis: Flüssigkeit, am Besten WASSER
- 35 ml je kg Körpergewicht + 0,5-1 l je 1 h Sport

Gut Essen

2. Frischluft & Sonne (Vitamin D3) tanken!



Warum Sonne tanken?

Notwendigkeit und Heilkraft von Vitamin D3



Warum ist Besonnung wichtig?

- Wirkt positiv auf den Knochenaufbau
- vorbeugend gegen Osteoporose
- Aktiviert Glückshormone und lindert Depressionen (gibt gute Laune)
- Rotes UV Licht regt die Bildung der Kollagenfasern deiner Haut an
- Lindert Hautkrankheiten
wie z.B. Akne, Schuppenflechte und Neurodermitis

**Sicher dir deine Hauttypenberatung!
Und anschließend INJOY Sonne
für nur ab 3 € pro Woche!**



Du hast es in der Hand!





3. Regeneration & gut schlafen

Yoga Effekte auf unsere Gesundheit:

Zum einen wirken Asanas, Meditation und Pranayama gegen Stress.

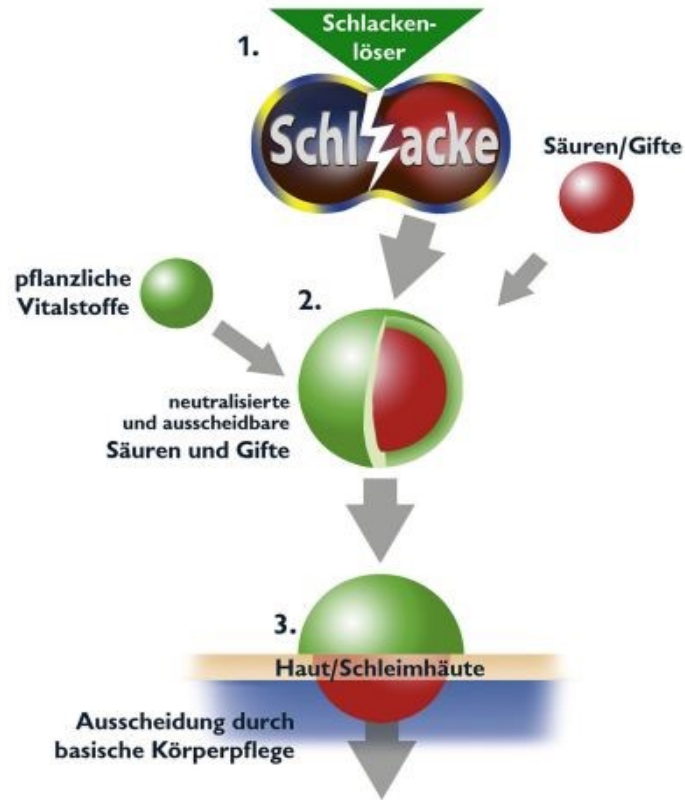
Während der Praxis wird der Parasympathikus angeregt, der Teil des Gehirns der für die **Entspannung** zuständig ist.

Yoga wirkt **entgiftend** und **stärkt die Muskulatur**.

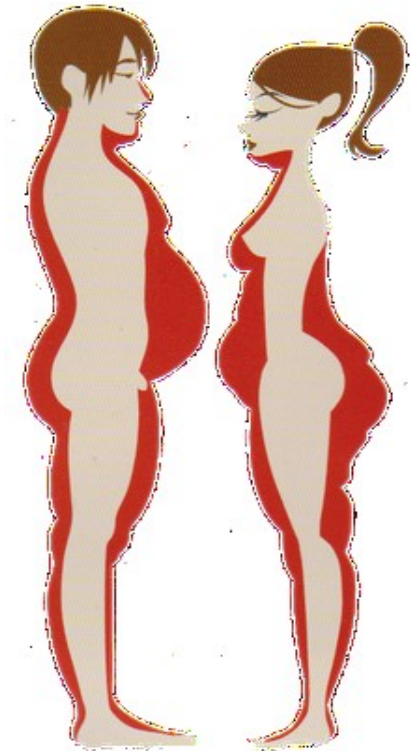


**Probiere einen unserer
9 Body and Mind Kurse die Woche!**





...zur gesunden Ernährung,
basischen Körperpflege &
Regenerierung.





4. Stress & Lachen!



Bloß kein **STRESS**!

So klappt es im Büro:

Achtsamkeit und den Mut zur bewussten Pause, wenn Sie Stresssignale erkennen.

Mentale Stärke und Widerstandskraft lassen sich aus **Entspannungsmethoden** schöpfen.

Ein **Spaziergang** oder ein **Power Napping** in der Mittagspause wirken Wunder!



Du hast es in der Hand!





5. Muskeltraining als Immunzelltraining





Warum Muskeltraining?

Erhält die **körperliche und geistige Leistungsfähigkeit** bis ins hohe Alter und steigert das seelische Wohlbefinden, beugt vielen alterungsbedingten Schmerzen, Abnutzung und allen Erkrankungen vor

Wirkung Immunsystem? Schüttet Botenstoffe, die Myokine, aus
aktiviert Fresszellen (Makrophagen, neutrophile Granulozyten), die schnelle Eingreiftruppe
steigert Anzahl die Zellproduktion
Fähigkeit des Körpers **Antikörper** zu produzieren steigt

Wie viel? Individueller Trainingsplan nötig!

Wie?

- Regelmäßig
- Alle Fähigkeiten: Besonders **Muskel-Ausdauer**, **Aufbau**- & **Längen**-Training

Muskeltraining



Spezifische Wirkung

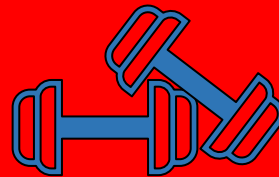
Muskel-AUSDAUER

- Durchblutung aller Organe
- Förderung Verdauung
- Hohe Anpassung Herz-Kreislauf-System



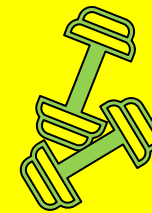
Muskel- AUFBAU

- Muskelerhalt & Kraftsteigerung
- Knochenaufbau
- Stabilisierung Gelenke
- Gangsicherheit



Muskel-LÄNGE

- Anregung Lymphsystem
- Förderung der Atmung
- Förderung Verdauung

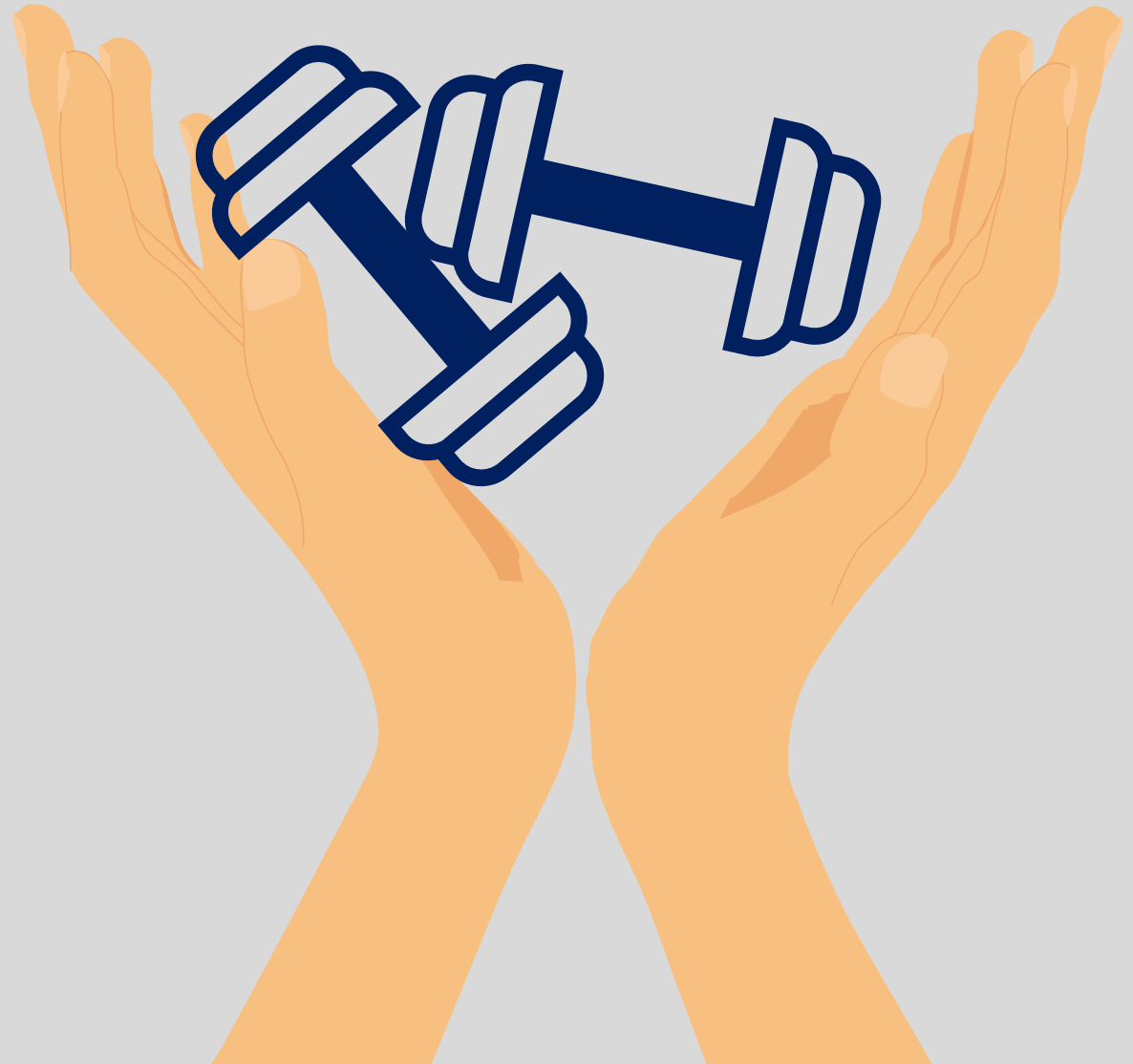


Muskeltraining

2 Immunübungen täglich!



Du hast es in der Hand!



Prüfe TÄGLICH:

Habe ich **HEUTE** schon was
für meine Immunfitness gemacht?



Mein Immunfit-Tag

😊 Lache den
😊 Stress weg!

mind. 6 Std. Schlaf
Regeneration

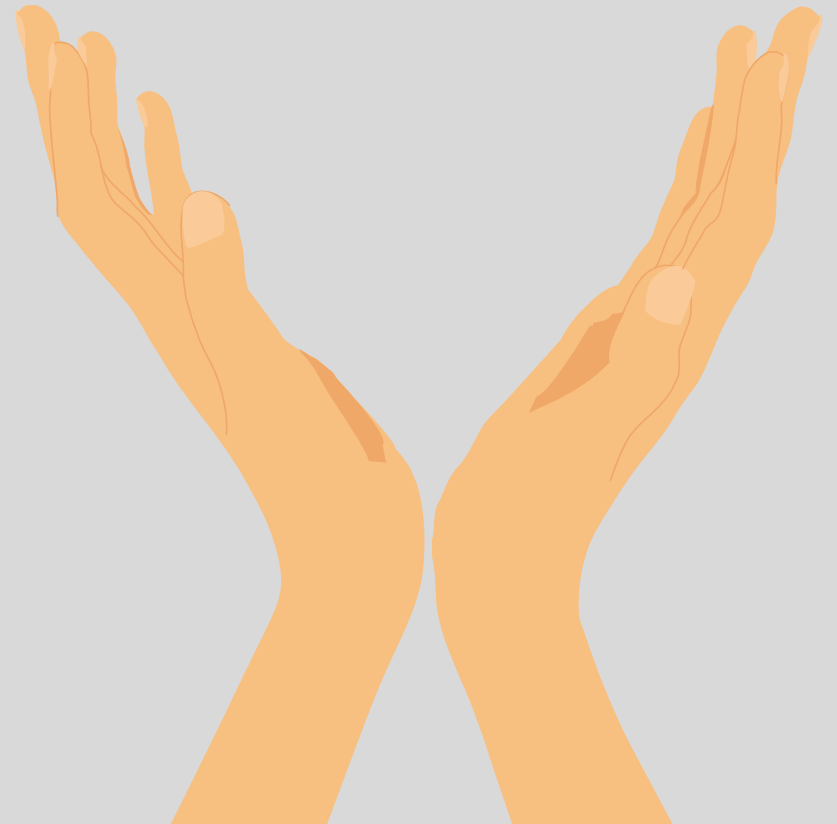
Gut Ernähren

Aktives
Muskeltraining

Luft &
Licht



Deine Gesundheit liegt in deinen Händen!



**Das gesamte INJOY Team
wünscht Euch viel Spaß
beim Erreichen Eurer Ziele !!!**

Der Erfolg liegt jetzt bei Dir!



Nächste Vorträge

Falkenstein Mi 2.09.20 17.30 Uhr

Oelsnitz Fr 04.09.20 10.30 Uhr Di 29.09.20 17.00 Uhr



- Wenn Du diesen Vortrag spannend und interessant fandest.....
- Wer aus Deinem Freundes- und/oder Bekanntenkreis könnte sich auch dafür interessieren, etwas über sein Immunsystem zu erfahren ?
- Dann lade Ihn einfach ein

Fühl Dich NEU
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

V.I.P. EINLADUNG

Exklusiver Service für exklusive Gäste



INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS