

Auch im Personal Training eine Sünde wert: Schokolade wirkt sich positiv auf den Körper aus

Datum: 05.09.2011 14:51

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: personal-trainer-kiel



Personal Trainer Kiel

Neuste Ernährungsstudien um Forscher Oscar Franco von der Universität Cambridge in Großbritannien haben ergeben, dass bestimmte Inhaltsstoffe von Kakao in der dunklen Schokolade die Anfälligkeit von Herz Kreislaufproblemen und Schlaganfällen verringern kann. Die Wissenschaftler vermuten, dass die Ursache für den Gefäßschutz in denen im Kakao enthaltenen Pflanzenstoffen Polyphenole liegt. Diese Pflanzenstoffe können den Blutdruck senken, wirken gegen Entzündungen, Gefäßverkalkung und die Bildung von Blutgerinnseln. Harte Fakten fehlen zwar, aber dass sich der Verzehr der süßen, fetthaltigen Leckerei positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, lässt die Herzen von Schokoladenliebhaber höher schlagen!

Diese neuen Erkenntnisse nimmt sich auch der Personal Trainer André Leisner aus Kiel an. Als zusätzlicher Ernährungsberater macht es für ihn nämlich auch kein Sinn, seinen Klienten gleich einmal auf einen Schlag alles Süßigkeiten zu verbieten. Das würde nur demotivieren und unzufrieden machen. Jetzt kommt noch ein zweites Argument hinzu, mit dem der norddeutsche Fitness-Coach arbeiten kann: „Nach dem neuesten wissenschaftlichen Stand kann ich nun Kunden, den der Verzicht von Süßigkeiten schwer fällt, zumindest mit gutem Gewissen Schokolade empfehlen. Die Erkenntnis, dass sich die Wirkstoffe in der kakaohaltigen Maße auch positiv und präventiv auf den Körper auswirken können, wird viele Kunden etwas glücklicher machen“, kommentiert Leisner zu den neuesten Erkenntnissen.

Trotz der Studie, die an 114.000 Schokoladenessern, getestet wurde, darf nicht außer Acht gelassen werden, dass Schokolade, sei es als Tafel, Keks oder Dessert, als Kakaoprodukt in der Regel jede Menge Fett und Zucker enthält. Eine 150g-Tafel hat bis zu 600 Kalorien! Und so steigt wieder das Risiko an Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken. Mal davon abgesehen, dass beim übermäßigen Verzehr die Pfunde rapide wieder steigen. „Das wäre dann ein Teufelskreis“, bestätigt André Leisner.

Das Maß macht`s also in diesem Fall! Und wer sich sportlich betätigt und in seinen Fitnessstunden eine Hürde genommen hat, zum Beispiel seine 50 Sit ups geschafft oder seine 20 Minuten gelaufen hat, darf sich dann mit „gesunden Schokolade“ belohnen. Die positiven Eigenschaften, dass Schokolade dann nicht nur super schmeckt, sondern auch die Blutgefäße erweitert und das ungesunde Cholesterin senken, behält der Personal Trainer nicht für sich. Aber Achtung – die positive Wirkung steckt nur in der dunklen Schokolade, weiße Schokolade enthält den Wirkstoff nicht, sondern nur Kakaobutter- und die ist wirklich nicht gesund.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kontakt Daten:
Personal-Trainer-Kiel
André Leisner
Projensdorfer Str. 150
24106 Kiel

Mobilnummer: 01 76 - 784 944 83
E-Mail: [info\(at\)personal-trainer-kiel.de](mailto:info@personal-trainer-kiel.de)

Website: www.personal-trainer-kiel.de

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet. André Leisner bietet Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel und Umgebung Sport zu treiben. Individuell an einen Kunden angepasst.

In einem kostenlosen Erstgespräch wird genau festgehalten welches Ziel der Kunde mit einem Gesundheits- oder Fitnesstraining anstrebt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt und begleitet.