

# Wunschgewicht ohne langfristiges Hungern.

Expertenfrage an Mrs.Sporty: Was ist der Jojo-Effekt?



Heute weiß man, dass Diäten ohne Bewegungsprogramme nicht nur langfristig versagen, sondern schaden, da es früher oder später zum Jo-Jo-Effekt kommt. Wenn wir eine Diät machen, dann verlieren wir leider nicht nur Fett sondern auch Muskeln, da der Körper eine Diät als Mangelsituation erfährt und die eigene Substanz mit ihren Proteinen abbaut. Deshalb haben wir nach einer Diät weniger Muskeln als vorher

und müssten daher weniger essen als früher, wenn wir unser Gewicht erhalten möchten. Das jedoch schaffen die Wenigsten und es ist gesundheitlich nicht empfehlenswert. Denn die Muskeln zu erhalten ist wichtig - nicht nur für das Gewicht sondern auch für unsere Gesundheit. Mrs. Sporty empfiehlt daher: kombinieren Sie gezieltes Kräftigungstraining mit einer Ernährungsumstellung. Dann werden Sie Ihr Wunschgewicht errei-

chen und langfristig auch erhalten!

## Mehr über Mrs.Sporty

Das Franchiseunternehmen Mrs. Sporty hat in seinen 300 Frauensportclubs inzwischen über 80.000 Mitglieder. Der häufigste Grund, weswegen Frauen keinen Sport treiben ist der Zeitfaktor. Deshalb hat Mrs.Sporty ein Trainings- und Ernährungskonzept entwickelt, das effektiv im Alltag umsetzbar ist und den Spaß betont. Regelmäßigkeit spielt beim Training eine größere Rolle als die Länge der einzelnen Einheiten, deshalb wird bei Mrs.Sporty zwei bis dreimal die Woche jeweils 30 Minuten ganzheitlich und umfassend trainiert.

Mehr Informationen zu dem Mrs. Sporty Trainings- und Ernährungskonzept erhalten Sie in unseren Mrs. Sporty Clubs, z.B. auf einem der regelmäßigen, kostenlosen Ernährungsinformationsabenden.

Den Club in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.mrssporty.de](http://www.mrssporty.de)



Mrs.Sporty Mitbegründerin Steffi Graf

## ERÖFFNEN SIE IHREN EIGENEN SPORTCLUB!

Mrs.Sporty bietet Ihnen nicht nur einen einfachen Weg in ein sportliches Leben, sondern eröffnet Ihnen die Möglichkeit, Frauen von Sport und gesunder Ernährung zu begeistern. Machen Sie jetzt den ersten Schritt in eine erfolgreiche Selbstständigkeit!

Einfach Kontaktformular unter [www.mrssporty.de/bewerbung](http://www.mrssporty.de/bewerbung) ausfüllen. Alternativ steht Ihnen unser Beraterteam unter 030/30830-55 oder [franchise@mrssporty.de](mailto:franchise@mrssporty.de) zur Verfügung.

**Mrs.Sporty**  
die persönliche Sportwelt