

ARGI+ macht Laufen so viel leichter



Erfolgreiches Ausdauertraining soll ja meistens für eine schlanke Figur sorgen und das Herzkreislaufsystem stärken. Das tut es eigentlich auch recht gut. Eigentlich. Denn wer mit hochrotem Kopf nach Luft japsend durch unsere Wälder rennt, der verliert eher die Lust am Laufen als den Wabbel am Bauch. Damit wir diesen aber loswerden, brauchen wir ausreichend Sauerstoff, der das Fett darin „verbrennt“. Wer also nach Luft japst, verbrennt nicht richtig. Das heißt nichts anderes, als dass der Körper anfängt, beim Verbrennen zu mogeln und dabei übersäuert. Statt Fett abzubauen wird dann Zucker in Milchsäure umgesetzt...

„Wie lange?“ ist beim Laufen also viel wichtiger als "Wie dolle?“. Denn erst nach einer halben Stunde leichten Laufens „schaltet“ unser Körper um auf Fettverbrennung. Dies ist wesentlich effizienter und gesünder als Zucker zu verbrennen.

Wer also dreimal die Woche mindestens 45 Minuten joggt, der bringt seinem Körper systematisch bei, mehr Fett als Zucker zu verbrennen. Der wichtige Zucker steht dann dem Organ zur Verfügung, das ausschließlich Zucker verbrennen kann: dem Gehirn.

Und so können sich Menschen, die regelmäßig Sport treiben, wesentlich besser konzentrieren, sind glücklicher und schlanker als andere. Und sie erledigen die Aufgaben des Lebens wesentlich leichter. Die gut zwei Stunden Sport in der Woche werden so bald mehr als ausgeglichen. „Ich habe keine Zeit für Sport“ ist also wirklich eine faule Ausrede. Und: Auch wenn Sie nicht laufen, verbrennen sie Fett. Wäre das Ok für Sie?

Wenn Sie nun auch noch ARGI+™ (Art. 320) vor jedem Lauf einnehmen, werden Sie bald merken, wie viel schneller Ihr Körper einerseits regeneriert und sich andererseits Ihr Fitness-Zustand schneller verbessert.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training und freuen uns über Tipps von Ihnen aus der Praxis!

Ihr Ralf Langner