

Presseinformation

## **Wie Sie Ihre natürliche Sommer- Ausstrahlung das ganze Jahr behalten**

Im Sommer ist alles unbeschwerter, freier und körperlicher – da kommt die natürliche Ausstrahlung oft ganz von selbst. Aber wenn Frau sich körperlich fit fühlt und seelisch entspannt ist, kann sie auch ganzjährig nach außen hin strahlen.

### **Muskeln sind die Kosmetik unter der Haut**

Natürliche Ausstrahlung und schöne Haut kommen von innen: Dafür muss nicht täglich gejoggt oder Yoga gemacht werden – es reicht ein regelmäßiges sanftes Training alle paar Tage und eine gesunde Ernährung. Dabei sind Muskeln quasi die „Kosmetik unter der Haut“: Zwei bis dreimal in der Woche trainieren sorgt für ein strafferes Gewebe und einen starken Rücken, zusätzlich werden muskuläre Dysbalancen durch Fehlhaltungen vermieden. Die automatisch entstehende aufrechte Körperhaltung bewirkt eine positive Ausstrahlung - und die macht sofort jünger!

### **20 Jahre 40 bleiben**

„Jeder ist in jedem Alter trainierbar – die Belastung muss nur angepasst werden“, behaupten die Wissenschaftler. Für sie ist das Alter nur ein Vorwand für einen schlechten Trainingszustand. Mit einem flexiblen Trainingsprogramm lässt es sich also problemlos 20 Jahre lang 40 bleiben. Vor allem, wenn man dabei auch noch die Ernährung im Blick behält. Nahrungsmittel, die Giftstoffe enthalten, sollten größtenteils weggelassen werden, z.B.

Kontakt:

---

Mrs.Sporty [Ort eintragen] | [Name eintragen] | [Strasse, Nummer eintragen] | [PLZ, Stadt eintragen] | Tel: +49 (0) [Nummer eintragen] | Fax: +49 (0) [Nummer eintragen] | [Adresse eintragen]@mrssporty.de | www.mrssporty.de |

Weißmehl und Zucker. Aber auch Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten. Stattdessen gilt es, reichlich Lebensmittel zu essen, die Antioxidantien enthalten – denn dann strahlt die Haut von innen.

Ein regelmäßiges, anpassungsfähiges Training von zwei- bis dreimal in der Woche und ein kleine Ernährungsumstellung verbessern also nicht nur das Körpergefühl, sondern machen auch mental ausgeglichener. Dadurch bleibt eine natürliche und positive Ausstrahlung dauerhaft erhalten – und zwar in jedem Alter und zu jeder Jahreszeit!

**Kontakt:**

*Mrs.Sporty [Stadtteil, Spezifizierung eintragen]*

*[Straße, Hausnummer eintragen]*

*[PLZ, Ort eintragen]*

*[Telefonnummer eintragen]*

*[Mailadresse eintragen], [Webseite eintragen]*

**Kontakt:**

---

Mrs.Sporty [Ort eintragen] | [Name eintragen] | [Strasse, Nummer eintragen] | [PLZ, Stadt eintragen] | Tel: +49 (0) [Nummer eintragen] | Fax: +49 (0) [Nummer eintragen] | [Adresse eintragen]@mrssporty.de | www.mrssporty.de |