Ein gutes Neues Jahr

Liebe Mitglieder und Freunde,



Ein fittes und gesundes 2021.

INJOY

hoffentlich bist Du gut in das Neue Jahr gestartet?! Wir wünschen Dir viel Freude, Glück, Gesundheit und Zuversicht.

Leider kannst Du dieses Jahr nicht mit dem Vorsatz starten, wieder regelmäßig in Dein Fitnessstudio zu gehen... Daher bleib zuhause weiter aktiv mit <u>injoy@home</u> und achte besonders auf Deine Ernährung. Du hast schon viele **Tipps** Deiner INJOY Trainings- und Ernährungsexperten bekommen. Hier als Unterstützung eine kleine Auflistung unseres Partners Roland Jentschura **zur Ernährungsumstellung:**

- 1. Nimm Dir Zeit und setzte Dir realistische Ziele
- 2. Hör auf Dein Bauchgefühl: esse nur dann und nur solange wie Du auch Hunger hast. Das Sättigungsgefühl setzt in der Regel erst nach 15 min. ein
- 3. Drei Mahlzeiten am Tag: das gibt dem Darm Ruhe für die Verdauung
- 4. Gut gekaut ist halb verdaut: die Verdauung beginnt im Mund. So werden Nährstoffe besser verstoffwechselt
- 5. Keine Verbote: setze lieber auf bewussten Genuss
- 6. Basenüberschüssig essen: tausche "saure" Lebensmittel wie Zucker, tierische Eiweißprodukte wie Fleisch, Weißmehlprodukte gegen "basische" wie Obst, Gemüseaufstriche, Pflanzendrinks aus. 80 % Deiner Ernährung sollte aus basenbildender oder neutralen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, gute Pflanzenöle und glutenfreien Pflanzen bestehen
- 7. Trinke ausreichend stilles Wasser (oder ungesüßten Tee)

Weitere Tipps findest Du in der **INJOY Immunbroschüre**, die Du kostenlos downloaden kannst https://www.injoy-dettingen.de/mach-dich-immun

oder aktuell mal eine andere Quelle:

https://www.bild.de/ratgeber/2020/ratgeber/ernaehrungs-experte-gegen-diesen-speiseplan-haben-viren-kaum-eine-chance-74582424.bild.html

Du kennst unser **myline-Ernährungskonzept**: auch hier gibt es Möglichkeiten entweder in 2 Wochen mit myline-express oder in 8 Wochen mit myintense+ die Ernährung umzustellen und gleichzeitig Gewicht zu reduzieren. Das Ganze zuhause mit online-Videos, vielen Tipps und Hilfestellung und die Unterlagen dazu bekommst Du von uns. Sehr gerne beraten wir Dich zu Deinen Möglichkeiten. Schreib uns eine kurze Mail und wir rufen Dich zurück.

Wie wir in den Medien verfolgen können, ist eine Wiedereröffnung der Fitnessclubs noch nicht in Sicht. Für Dich als Info zur Beruhigung gilt weiterhin, dass wir nicht abbuchen werden. Der Januar ist inzwischen der dritte beitragsfreie Ruhemonat der sich einfach an die Laufzeit anhängt.

Falls so langsam Deine Vorräte an Nahrungsergänzung, Riegeln oder basischer Hautpflege zu Neige gehen, melde Dich gerne unter **info@injoy-dettingen.de**. Ab morgen ist das Abholen in den Geschäften wieder erlaubt. Wir vereinbaren einfach einen Abholzeitpunkt.

Liebe Grüße und bis zum nächsten Newsletter

Monika & Thomas mit dem gesamten INJOY-Team

