

A close-up portrait of a young woman with blonde hair, smiling broadly and showing her teeth. She is holding a thin slice of orange over her right eye. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The overall mood is fresh, healthy, and vibrant.

SanLucar

Leidenschaft, die man schmeckt

Runter mit den Pfunden

So leicht schmelzen Kalorien

Wachen Sie auf

Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

Gut in Form

Straffer Body in vier Wochen

Fit in den Frühling
besser essen • besser fühlen • besser leben

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit großer Freude und auch ein wenig Stolz darf ich Ihnen unsere neueste Broschüre präsentieren. SanLucar, das steht nicht nur für Leidenschaft, die man schmeckt, sondern auch für Gesundheit und Wohlbefinden. Ausgewählte Obst und Gemüsesorten, kontrolliert angebaut und auf besten Böden gereift, garantieren einzigartige Qualität und besten Geschmack.

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie nicht nur, wie leicht es ist, sich gesund und schlank zu ernähren. Wir geben Ihnen auch die besten Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit und zeigen Ihnen, wie Sie mit der richtigen Dosis Sport schnell in Form kommen. Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr



Stephan Rötzer, Inhaber SanLucar

Inhalt

| | |
|------------------------|----|
| Editorial | 2 |
| Runter mit den Pfunden | 3 |
| Frühjahrsmüdigkeit ade | 7 |
| Gut in Form | 9 |
| Parvital-Programm | 12 |



Diese Farben auf dem Teller machen doch so richtig Appetit

Runter mit den Pfunden!

Mit SanLucar ist der Weg zum gesunden Körper und zur schlanken Figur ganz einfach. So werden Sie zum Besser-Esser

noch bevor der Frühling Einzug hält, weckt so mancher kritische Blick auf die im Winter angesetzten Pfunde das schlechte Gewissen – im neuen Jahr wollte man doch gesünder und vor allem leichter leben. Viele machen

dann eine Crash-Diät oder schlucke diese neue Wunderpille, die Fett angeblich nur so dahinschmelzen lässt. Doch die meisten Abnehmprogramme enden in einem Desaster. Nur fünf Prozent der Diät-Esser erzielt eine dauerhafte Gewichtsabnahme, so die >>

Schätzung des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke.

Denn es gibt nur eine vernünftige und Erfolg versprechende Möglichkeit, den ungeliebten Pfunden an den

schlank im schlaf

Hört sich toll an, funktioniert auch. Um abzunehmen, muss niemand Hungern. Es kommt vielmehr darauf an, die „richtigen“ Lebensmittel zu essen.

Unser Tipp: Fatburner! Das sind bioaktive Substanzen, die die Fettverbrennung anheizen.

So funktioniert es:

Nachts schüttet unser Gehirn Wachstumshormone aus. Sie sorgen dafür, dass Fett aus den Fettzellen abgebaut und dem Körpergewebe zur Verfügung gestellt wird. Dieser Prozess beginnt eine Stunde nach dem Einschlafen. Um Wachstumshormone zu bilden, benötigt der Körper Eiweiß und Vitamin C. **Tipp:** Als Betthupferl einen kleinen Happen magerer Hühnerbrust und eine hand-

voll leckerer SanLucar-Beerenfrüchte essen, oder ein Glas frisch gepressten Orangensaft trinken. Am besten geeignet dafür ist die Marke Morgensonne.

Kragen zu gehen: Sie müssen versuchen, den Überfluss an Kalorien, dem Sie täglich ausgesetzt sind, zu managen. Abnehmen klappt nur – und eigentlich weiß das ja auch jeder – wenn man mehr Kalorien verbraucht, als man zu sich nimmt.

Mit Genuss abnehmen

Obst und Gemüse sind die wichtigsten Grundpfeiler einer gesunden und schlanken Ernährung. Genau wie ein Architekt nur mit den besten Baustoffen ein Meisterwerk erbauen kann, genauso kann unser Körper nur mit hochwertigen Grundstoffen Optimales leisten. Bei den ausgesuchten Produkten von SanLucar ist für jeden Geschmack das Richtige dabei.

Kaufen Sie täglich 400 Gramm Gemüse und 200 Gramm Obst. Damit ist der optimale Vitamin- und Nährstoffbedarf gewährleistet. Außerdem geht ein mehr an Obst und Gemüse automatisch mit einem Weniger an fettreichen Lebensmitteln einher.

Vollkornprodukte sollten Sie ebenfalls täglich essen. Denn nur sie enthalten die wertvollen Randschichten des Getreides. Sie stecken voller gesunder Nährstoffe, machen schnell satt, unterstützen Muskel- und Hirnfunktionen. Unentbehrlich für eine gesunde Ernährung sind auch Milchprodukte.

Lecker für zwischendurch: Naschtomaten von SanLucar

Milch, Käse, Joghurt, Quark und Kefir sind beste Eiweiß- und Kalziumlieferanten. Das sorgt für ein stabiles Knochengerüst und gute Zähne. **Tipp:** Achten Sie auf fettarme Varianten.

Mit Kräutern würzen

Vorsicht bei Salz. Fünf Gramm täglich sollten es maximal sein, doch der Durchschnittsdeutsche isst viermal so viel. Lieber Kräuter wie Basilikum, Dill, Majoran, Oregano, Salbei, Petersilie, Schnittlauch und Thymian verwenden. Die frischen SanLucar-Kräuter enthalten zahlreiche gesunde Nährstoffe, die Blut, Gefäße und innere Organe positiv beeinflussen. Bei fettreichen Fleisch- und Wurstsorten sollten Sie Zurückhaltung üben. Lieber fettarme Varianten wie mageres Puten- oder Hähnchenbrustfilet, gekochten Schinken, Lachsschinken und Corned Beef einkaufen und auf gute Qualität achten. Die besten Produkte gibt es beim Metzger um die Ecke, der noch selbst schlachtet.

Was viele freuen wird: Sogar Naschen ist erlaubt. Doch statt >>

DER SATT-TRICK

Millionen kennen das: Kaum mit einer Mahlzeit fertig, haben sie schon wieder Hunger. Bei manchen ist es der unstillbare Appetit auf etwas Süßes, andere bevorzugen deftige Speisen. Schuld daran ist der Blutzuckerspiegel. Sobald unser Gehirn feststellt, dass dieser zu niedrig ist, signalisiert es Hunger. Gefährlich sind deshalb Weißmehlprodukte, zuckerreiche Speisen und Süßstoff. Sie liefern zwar schnelle Energie und lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen, genauso rasch fällt er dann aber auch wieder ab und das Gehirn signalisiert dem Körper: Ich will Nachschub. Beste Gegenmaßnahme: Essen Sie Obst! Die darin enthaltenen Ballaststoffe bleiben länger im Magen, sind damit ganz natürliche Appetitzügler.



Chips und Schokolade sollten Sie auch hier Mutter Natur vertrauen. Im SanLucar-Sortiment finden Sie neben leckeren Beerenfrüchten und Tomaten auch superleckere und gesunde Erdnüsse.

Und haben Sie Geduld! Nur wer langsam abnimmt – nicht mehr als ein halbes Kilo pro Woche sind ideal – kann den JoJo-Effekt austricksen. Wenn der Körper allzu abrupt auf Sparflamme umschalten muss, drosselt er gleichzeitig den Energieverbrauch. So purzeln die Pfunde zwar tatsächlich sehr schnell. Das Problem ist aber: nach ein paar Tagen stagniert die Gewichtsabnahme. Man verliert die Lust, tappt in Schlemmerfallen und ruck zuck zeigt der Zeiger der Waage mehr an als vor der Diät.



Wichtig auch: Langsam essen. Wer langsam isst und gut kaut, wird mit weniger Kalorien satt. Und wer bei Stress am Arbeitsplatz schnell zu Süßigkeiten greift, sollte es mal mit Obst und Gemüse versuchen. SanLucar hat da ein paar leckere Naschereien im Angebot. Der große Vorteil dieser gesunden Alternative: Ab und zu ein wenig frisches Obst verhindert nicht nur ein zu starkes Absinken des Blutzuckerspiegels und aktiviert die Fettverbrennung – auch Stress kann einem dann viel weniger anhaben, weil das Gehirn die wertvollen Inhaltsstoffe sofort aufnimmt und die Konzentrationsfähigkeit deutlich spürbar ansteigt.

Zu guter Letzt noch ein paar Tipps: Bei der Zubereitung von Speisen möglichst beschichtete Pfannen benutzen. Für das Andünsten von Gemüse oder das Braten von magerem Fleisch genügen dann schon wenige Tropfen Öl, die man mit einem Pinsel auf dem Boden der Pfanne verstreichen kann. Ein Geschenk moderner Technik ist auch der Bratschlauch, der aus hitzeresistenter Folie besteht und mit Fleisch, Gemüse und Fisch gefüllt werden kann. Da im Inneren des Bratschlauches Dampf entsteht, sollten Sie beim Füllen genügend Platz lassen und zudem einige Löcher in den Schlauch pieksen, damit überschüssiger Dampf entweichen kann. Sie sehen, der Weg zum richtigen Essen ist ganz einfach!

Frühjahrsmüdigkeit ade

Die Natur erwacht und alle freuen sich.

Wären da nur nicht diese ständigen Gähn-Attacken.

Mit SanLucar ist das Tief schnell überwunden

Wir haben ihn so lange herbeigesehnt und endlich ist er da. Die Sonne scheint, die ersten Blumen schälen sich aus der Erde. Doch in Deutschland leiden rund 70 Prozent der Menschen unter Frühjahrsmüdigkeit. Sie fühlen sich schlapp und lustlos, sind gereizt und können sich auf nichts konzentrieren.

Glücklicherweise hat die moderne Wissenschaft mittlerweile eine Antwort für das Phänomen gefunden: Wie die Tiere sind auch die Menschen Meister der Anpassung. Wir passen unseren Stoffwechsel und unseren Hormonhaushalt im Laufe des Jahres den äußeren Bedingungen an. Im Winter schützt sich der >>



Mit der richtigen Strategie den Frühling von Anfang an genießen

Körper. Er senkt seine Temperatur, erhöht den Blutdruck und bildet mehr vom Schlafhormon Melatonin. Doch kaum hat sich der Körper auf die winterliche Härte eingestellt, bricht auch schon der Frühling über uns herein.

Die Hormone austricksen

Die Sonne scheint kräftiger und länger, bringt so Stoffwechsel und Hormonhaushalt völlig durcheinander. Die UV-Strahlen drosseln nur langsam die Produktion des Müdemachers Melatonin. Die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin kommt nur schleppend in die Gänge. Folge: Der Kreislauf ist überfordert und auch für die Gefäße ist es sehr anstrengend. Herzpatienten und Rheumatiker reagieren besonders sensibel. Normalerweise hält dieser Zustand etwa zwei bis drei Wochen an, manchmal aber auch länger als einen Monat.

muntermacher

Jeden Morgen ein Glas frisch gepresster Orangensaft ist die wohl leckerste Medizin gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Mit „Morgensonne“ hat SanLucar eine Orange im Angebot, die ideal zum pressen geeignet ist. Sie hat einen Saftanteil von 60 Prozent und steckt voller Vitamin C, Kalium, Calcium und Phosphor. Das sorgt für einen echten Energiepush.

Doch die gute Nachricht für alle, deren Körper sich noch im Winterschlaf befindet. Mit SanLucar können Sie nachhelfen. Studien beweisen: Frisches Obst und Gemüse bringt den Stoffwechsel auf Trab, gleicht den Hormonhaushalt aus, dämpft die negativen Eigenschaften des Melatonins und sorgt für einen Extra-Schub des Gute-Laune-Hormons Serotonin.

Gar nicht mehr müde

Die Ananas von SanLucar enthält aufgrund ihres besonderen Reifeprozesses reichlich von der gehirnakativen Aminosäure Tryptophan. Dabei handelt es sich um eine Vorstufe des Serotonin. Wer es etwas deftiger mag, sollte mal die süßlich-nussige Avocado von SanLucar probieren. Sie steckt voller Linolensäure – einer herzgesunden Omega-3-Fettsäure. Hinzu kommen wertvolle Antioxidantien, Vitamin E und die Proteine Isoleucin und Leucin – die optimalen Fitmacher für die im Winter etwas eingerosteten Gefäße. Oder versuchen Sie die Erdbeeren aus dem sonnenverwöhnten SanBartolomé. Sie enthalten das stoffwechselaktivierende Mangan. Das lebenswichtige Spurenelement ist an der Bildung verschiedener Enzyme beteiligt und unterstützt so den Energiehaushalt des Körpers. Täglich mehrere Portionen und Sie können den Frühling von Anfang an in vollen Zügen genießen.

Gut in Form

Runter von der Lethargiecouch und rein in die Sportklamotten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ganz ohne Stress schnell fit werden

eigentlich wollten Sie ja längst loslegen. Wenn es bloß nicht so anstrengend wäre, so aufwendig und überhaupt. Ein Stoßseufzer, den Sie mit Millionen Fitness-Muffeln teilen. Höchste Zeit, mit ein paar hartnäckigen Vorurteilen aufzuräumen und Ihnen den Einstieg schmackhaft zu machen. Die gute Nachricht: Es ist einfacher als die Meisten denken. Und wer am Ball, bleibt macht aus seinem Blut einen sauerstoffreichen Hochleistungs-saft, baut Muskeln auf, die Fettzellen keine Chance mehr lassen, lässt die Glückshormone sprudeln und vertreibt Rückenschmerzen – garantiert!

Wer rundum fit sein will, sollte sowohl Fett ab- und Muskeln auf- ➔

Sind Sie bereit für ein neues Körpergefühl? Dann legen Sie los!

bauen – also Ausdauersport mit einem gezielten Muskeltraining verbinden. Und wer jetzt glaubt, nur mit einem Höchsteinsatz an Energie viel erreichen zu können, der irrt. Das Gegenteil ist der Fall. Weniger bringt mehr. Studien belegen, dass ein moderates Training viel geeigneter ist, fit zu bleiben, Fett abzubauen und den Körper zu straffen als bis zur Schmerzgrenze zu powern. Denn wenn Sie Fett verbrennen wollen, müssen Sie dem Körper viel Sauerstoff zur Verfügung stellen. Davon bekommt der Körper am Meisten, wenn man in mäßigem Tempo läuft oder walkt. Das nennt sich aerobes Training. **Wichtig dabei:** Sie dürfen nicht aus der Puste kommen. Denn wenn die Belastung zu hoch ist, also anaerob, dann verbraucht der Körper nur noch Kohlenhydrate statt Fette.

Optimale Fettverbrennung
Übrigens ist es völlig okay, auf eigene Faust loszulegen. Die meisten Jogger trainieren in Eigenregie. Die Bewegung unter freiem Himmel hat seinen ganz eigenen Reiz, der auch durch Hightech-Geräte nicht zu ersetzen ist. Achtung: Wer über 35 ist, noch nie oder seit längerer Zeit keinen Sport getrieben hat, sollte sich aber vorher von einem Sportmediziner durchchecken lassen. Nach wie vor gelten Joggen, Radfahren und Schwimmen als die gesündesten Sportarten. Bei allen drei Bewegungsformen kommen viele Muskelgruppen zum Einsatz und der Fettstoffwechsel läuft auf Hochtouren. Ideal sind drei Trainingseinheiten pro Woche. Anfangs reichen 20 bis 30 Minuten aus (siehe Kasten), später dürfen es ruhig 40 bis 50 Minuten sein. Doch

Vorsicht: die meisten muten sich zu viel zu und müssen schon nach kurzer Zeit feststellen: Ich kann nicht mehr. Der wichtigste Orientierungspunkt ist deshalb der Puls. Er sollte 130 Schläge pro Minute nicht überschreiten. Eine andere Orientierungshilfe ist der Talk-Test. Wie der Name schon sagt, sollten Sie bei Ihrem Fitnessprogramm stets in der Lage sein, sich noch unterhalten zu können.

Bloß nicht übertreiben
Auch beim Aufbau von Muskeln lohnt es sich, die Kräfte zu schonen und nach eigenem Empfinden zu dosieren. Eine durch Ausdauersport angeheizte Fettverbrennung bleibt nämlich dann auch während des Krafttrainings aktiviert. Zu hohe Belastung dagegen löst eine verstärkte Laktatbildung aus, die Muskeln werden buchstäblich "sauer". Eine übersäuerte Muskulatur aber bringt den Fatburn (Abnehm)-Effekt zum Stillstand. Ideal sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht: Mit Kniebeugen, Situps und Liegstütze können Sie alle wichtigen Muskeln des Körpers trainieren. Dreimal 15 Wiederholungen pro Übung mit einer Pause von etwa zwei Minuten sind ideal. **Wichtig:** Zwischen den Krafteinheiten sollten 48 Stunden Pause liegen. So lange braucht die Muskulatur, um sich optimal zu erholen.

Kein noch so modernes Medikament kann es mit den segensreichen Wirkungen eines regelmäßigen Fitnessprogramms aufnehmen

richtig joggen

Ein regelmäßiges Laufprogramm ist für jedes Alter geeignet, baut Stress ab, macht schlank, strafft die Muskeln und stärkt das Immunsystem. Hier das optimale Einstiegsprogramm für die ersten vier Wochen. Danach ist (fast) jeder in der Lage, 30 Minuten am Stück zu joggen:

| Woche | Montag | Mittwoch | Samstag |
|----------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 3x5 min laufen 3 min gehen | 4x5 min laufen 3 min gehen | 3x5 min laufen 3 min gehen |
| 2 | 4x6 min laufen 2 min gehen | 3x7 min laufen 3 min gehen | 4x6 min laufen 2 min gehen |
| 3 | 3x7 min laufen 2 min gehen | 3x8 min laufen 3 min gehen | 3x7 min laufen 2 min gehen |
| 4 | 3x8 min laufen 2 min gehen | 3x9 min laufen 3 min gehen | 3x8 min laufen 2 min gehen |



Besser essen

mit SanLucar und
den Paracelsus-Kliniken Deutschland

Mit dem Parvital-Programm ist der Weg zum
gesunden Wohlfühlgewicht jetzt ganz einfach

Keiner geht gerne ins Krankenhaus, aber manchmal muss es halt sein. Warum sich dann nicht gleich auch um eine gesunde Ernährung bemühen. Denn es gibt gute Nachrichten: Mit dem neuen Parvital-Ernährungsprogramm der Paracelsus-Kliniken ist jetzt jeder in der Lage den Überfluss an Kalorien dem man täglich ausgesetzt ist, optimal zu managen. Ein ganzes Team von Experten – Ärzte, Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten – hat sich ein leicht umsetzbares Konzept ausgedacht.

Bei jedem Klinikaufenthalt haben Patienten nun die Möglichkeit das Parvital-Menü zu bestellen. Eine ausgewogene und leckere Ernährung, die sich an den zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientiert. Neue und kreativ zusammengestellte Speisen machen das Essen zu einem wahren Genuss, unterstützen den Heilungsprozess, machen

fit und glücklich. Und nicht zu vergessen: so ganz nebenbei purzeln auch die Pfunde. Natürlich profitieren auch Diabetiker oder Patienten mit zu hohem Cholesterin- oder Harnsäurespiegel von Parvital.

Besonderen Wert legen die Kliniken dabei auf hochwertige Produkte. So kommt unter anderem auch Obst und Gemüse von SanLucar auf den Teller. Denn wer das Gesundheitsoptimum aus seinen Lebensmitteln herausholen möchte, ist bei SanLucar auf der sicheren Seite: Qualitätsexperten sind das ganze Jahr über unterwegs, immer auf der Suche nach leidenschaftlichen Anbauern und leckerem Obst und Gemüse, die den hohen SanLucar Richtlinien entsprechen. Guten Appetit!

Wenn Sie mehr über das revolutionäre Ernährungsprogramm der Paracelsus Kliniken Deutschland erfahren möchten, dann schauen Sie doch mal ins Internet unter www.parvital.de