



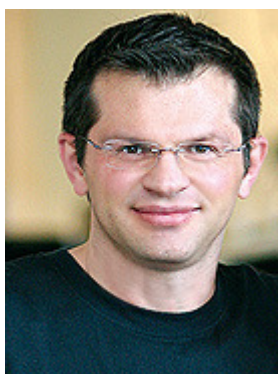
**Von:** "Gesellschaft fuer Ernaehrungsforschung e.V." <webmaster@gfe-ev.de>  
**An:** gugg@gm.de  
**Kopie:**  
**Betreff:** GfE: 40 Plus – Bleiben Sie gesund und stark!  
**Datum:** 14.10.2010 20:06:51

[www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de)
[info@gfe-ev.de](mailto:info@gfe-ev.de)

KW 41/2010



GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V. –  
 BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



Liebe Leserin,  
 lieber Leser,

in der vergangenen Woche starteten wir unseren 40-Plus-Service. Susanne Bock verriet einen Trainingsplan für Frauen. In dieser Woche sagt Ihnen Holger Gugg ([www.bodycoaches.de](http://www.bodycoaches.de)), was Sie für Muskulatur und Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte tun können. Und diesmal dürfen sich (hauptsächlich) die Männer angesprochen fühlen (Beitrag eins).

## 40-Plus-Service für Männer **Jugendlich, stark, gesund**



Das Thema *Gesunderhaltung und Fitness in der zweiten Lebenshälfte* ist eng verbunden mit der Frage, wie das muskelaufbauende (anabole) Hormon Testosteron auch in fortschreitenden Jahren erhalten werden kann...

**weiterlesen...**

Bodyfrage  
**Startup**  
**Fettverbrennung/Bodystraffung**

Gefühlt hat Frank es schon lange. Es wurde langsam Zeit, wieder mit dem Training zu beginnen und die Ernährung umzustellen. Zunächst geht es um Gewichtsreduktion. Wie ein optimaler Start gelingt und wie es dann weitergeht, erfahren Sie im zweiten Beitrag.



»Leider habe ich die letzten fünf Jahre keinen Sport mehr gemacht und bin etwas fett geworden...« – Das möchte **Frank** ändern...

[weiterlesen...](#)

### Ernährungsbilanz **Fast 70 Prozent ernähren sich gesund – wirklich?**

Im dritten Bericht dieser Woche gibt Harald Gärtner die Antwort auf die Frage, warum so viele Menschen der Ansicht sind, sie müssten am Lebens- und Ernährungsstil gar nichts ändern... Mit verblüffenden Ergebnissen



Eine große Mehrheit der Deutsche hält ihre Ernährung für gesund. Gleichzeitig empfinden sich die meisten als zu dick, sind tatsächlich übergewichtig, werden bei den Fast-Food-Ketten satte Gewinne eingestrichen...

[weiterlesen...](#)

### **Außerdem in dieser Woche:**

Im Web entdeckt – *Eat Smarter*: **Versteckte Fett-Fallen beim Bäcker aufgedeckt**

[beitragnaufen...](#)

Im Web entdeckt – *proplanta.de*: **Eier sind wertvolles Lebensmittel**

[beitragnaufen...](#)

SorglosClip  
**Ilona und Kurt sind verblüfft**

#### **Herausgeber:**

Gesellschaft für  
Ernährungsforschung e.V.  
Max-Eyth-Straße 39  
89231 Neu-Ulm  
Telefon +49/731/978109510  
Telefax +49/731/978109511

**Verantwortlich im Sinne  
des Mediendienste-**

**Staatsvertrages:**

Karl Holzinger

**Redaktion:**

Andreas Scholz

(E-Mail senden)

**Design/Admin:**

PAGE werbungmarketing.design

**Ich möchte diesen****Newsletter nicht****erhalten und mein****Abo abmelden:**

Hier klicken



Diesmal gab es zum Latte Macchiato noch eine *Figurpraline* als Bonus. Ilona und Kurt, beide knapp 50, mit dem Training fertig und neu im Gym, waren etwas verblüfft, doch bedankten sich brav. Stephan, Fitnesstrainer im Studio, meinte, besonders jenseits der 40 gehöre eine gute

Eiweißversorgung sozusagen zur täglichen Grundausstattung der Ernährung. Er zeigte auf ein Poster. Ilona kramte in der Sporttasche nach ihrer Brille. Dort stand es: »*Ewige Jugend gibt es nicht...*« »*Na, das ist ja mal was ganz Neues*«, froitzelte sie. Doch Kurt las weiter: »... *Aber mit Kraft- und Fitnesstraining und einer guten Eiweißversorgung fühlen Sie sich vital und straff.*«

Beide saßen noch eine Weile am Tresen. Stephan gab geduldig Auskunft: Alt werden, Muskeln erhalten, fit und gesund bleiben... Beim Rausgehen drückte er ihnen noch den neuen GfE-Flyer in die Hand. »*Oh, danke, na dann bis nächstes Mal, ich freu' mich d'rauf!*« verabschiedete sich Ilona, während Kurt bereits die neuen Informationen studierte.



Liebe Studiobetreiber, holen Sie sich mal ein bisschen Support ins Haus. Zufriedene Mitglieder danken es Ihnen! – Das **RundumSorglosPaket** Ihrer GfE. Jetzt informieren und ordern! – **Studiobesitzer empfehlen: »Vorsorgen, sorglos werden!«**

[sorglospaketordern...](#)



GESELLSCHAFT FÜR  
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.