

STRESS

STRESS AN SICH IST KEINE SCHLECHTE SACHE. DIE PROZESSE, WELCHE UNSER KÖRPER DADURCH IN GANG SETZT, SIND FÜR UNS IN GEWISSEN SITUATIONEN SOGAR ÜBERLEBENSNOTWENDIG.

DAS PROBLEM HEUTZUTAGE IST, DASS WIR NON-STOP GESTRESST SIND!

EINFLUSSFAKTOREN AUF UNSER STRESSLEVEL



BEZIEHUNG



VERKEHR



ARBEIT



SOZIALE MEDIEN



VERDAUUNG



RAUCHEN



FAST FOOD



ALKOHOL



ALLERGIEN



SCHWERMETALL



WENN WIR NICHT MEHR IN DER LAGE SIND, UNSEREN STRESS ZU MANAGEN, KANN SICH DIESER LANGFRISTIG NEGATIV AUF UNSERE GESUNDHEIT AUSWIRKEN.

AUSWIRKUNGEN



GESCHWÄCHTES IMMUNSYSTEM

DU BIST HÄUFIGER & LÄNGER KRANK. AUSSERDEM IST UNSER IMMUNSYSTEM MASSGEBLICH AN DER REGENERATION VON UNSEREN TRAININGSEINHEITEN BETEILIGT.



VERMINDERTE SCHLAFQUALITÄT

STRESS PRODUZIERT CORTISOL. EIN HORMON, WELCHES ENERGIE FREISETZT IM KÖRPER. DIES HÄLT UNS WACH. ZUSÄTZLICH WERDEN, FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF, WICHTIGE STOFFE REDUZIERT.



REDUZIERT MAGENSÄURE

DIES FÜHRT ZU EINER SCHLECHTEREN VERDAUUNG. DAHER IST ESSEN UNTER STRESS EINE ABSOLUT UNGÜNSTIGE VORAUSSETZUNG. DAS GESAMTE VERDAUUNGSSYSTEM WIRD ZUSÄTZLICH BELASTET.



SCHLECHTERE SÄTTIGUNG & MEHR HEISSHUNGER

UNSER GEHIRN REAGIERT WENIGER STARK AUF SÄTTIGUNGSSIGNALE. WIR HABEN HÄUFIGER & GRÖßEREN HUNGER. ZUSÄTZLICH WIRD DIE LUST AUF SÜSSES & SALZIGES ERHÖHT.



ERHÖHTES VISZERALES FETT

MEHR BAUCHFETT STEHT IN EINEM DIREKTEN ZUSAMMENHANG MIT ERHÖHTEN ENTZÜNDUNGSWERTEN, BLUTZUCKER & HERZPROBLEMEN.

WIR WOLLEN STRESS NICHT ELIMINIEREN, WIR WOLLEN IHN MANAGEN KÖNNEN!