

Mit Tipps und Tricks zur Wunschfigur



Daumen hoch! Mit den Tipps des Gesundheitsexperten Boris Schwarz (r.) und BodyGym-Inhaber Torsten Bayer halten sich Menschen fit und schlank. – Foto: Saxinger

Platting. Was ist gut für meinen Körper? Wie erreiche ich mein Abnehmziel und meine Wunschfigur? Diesen und vielen weiteren Fragen ist Gesundheits-Experte und Bestseller-Autor Boris Schwarz im BodyGym auf den Grund gegangen. In rund 90 Minuten vermittelte der mehrfache Ironman- und Marathon-Finisher den Besuchern auf humorvolle Art, wie auch sie sich motivieren können, um ihr Wunschgewicht zu erreichen. Sein Tipp lautet: Kohlenhydrate morgens zu sich nehmen, für den Rest des Tages eiweißhaltige Ernährung und viel Wasser. Damit verringere man zum einen das Risiko, an dem „stillen Killer“ Diabetes Typ II zu erkranken, zum anderen gibt man den Muskeln Kraft und hält sich zudem schlank und fit. – sax