



Webstar

Táplálkozás / Fitness tréning

*Laura – az Ön személyes Vitality tanácsadója
bármikor, bárhol a világon rendelkezésre áll*

Az egészséges táplálkozás témájának egyre nagyobb a jelentősége az európai lakosság körében. A Vital Life interjút készített Uwe von Renteln Webstar táplálkozási szakértővel, akivel erről a témáról, és a „Webstar” táplálkozási coaching program rendkívüli hasznosságáról beszélgettek.

Vital Life: Von Renteln úr, a táplálkozás témája manapság gyakrabban szerepel a médiában, mint valaha. Ezen kívül, minden héten megjelenik egy újabb könyv a legújabb felismerésekről és az állítólag legjobb fogyókúrákról. A WellStar cég éppen most mutat be egy táplálkozási coaching (edző) programot, „Webstar” néven. Miért?

UWE VON RENTELN Ahogy Ön már részletesen kifejtette, nagy az érdeklődés az iránt, hogy többet tudjunk meg erről a területről. Másrészt, természetesen felmerül az a kérdés, hogy ez a számtalan publikáció és fogyókúra eddig miért nem hozott említésre méltó eredményeket. Kevés kivételtől eltekintve, a kezelés, a tanácsadás vagy a tájékoztatás még mindig a régi irányelvek szerint történik. Ha megnézzük a népesség struktúráját Európában, akkor sajnos meg kell állapítanunk, hogy az itt élő embereknek átlagosan 50%-a túlsúlyos, vagy elhízott. Az összes betegség 70%-a a táplálkozás vagy a kevés mozgás következménye. Amennyiben lenne ultimatív tudás, akkor az új publikációk nem tudnák többé elárasztani a piacot. Ehhez járul hozzá az a tény, hogy a tudás egyedül nem véd meg a betegségektől és a túlsúlytól. Az összes fogyókúra 95%-a egy éven belül ugyanott végződik, ahol elkezdődött, annak ellenére, hogy szigorú pontossággal és koplalással próbáljuk meg minimalisra csökkenteni a testsúlyunkat.

gosan 50%-a túlsúlyos, vagy elhízott. Az összes betegség 70%-a a táplálkozás vagy a kevés mozgás következménye. Amennyiben lenne ultimatív tudás, akkor az új publikációk nem tudnák többé elárasztani a piacot. Ehhez járul hozzá az a tény, hogy a tudás egyedül nem véd meg a betegségektől és a túlsúlytól. Az összes fogyókúra 95%-a egy éven belül ugyanott végződik, ahol elkezdődött, annak ellenére, hogy szigorú pontossággal és koplalással próbáljuk meg minimalisra csökkenteni a testsúlyunkat.

És Önnek az a véleménye, hogy a Webstar Coaching Program segítségével sok ember szenvedése véget érhet?

UWE VON RENTELN Ezekre a szóban forgó kérdésekre vonatkozóan, igen. Ön valószínűleg azt a kérdést állítja az interjú előterébe, hogy miért csak kevés ember sikeres hosszú távon, míg a többség egy bizonyos idő után lemondóan letér a választott útról.

Vital life: Igen, természetesen. Gyakran úgy tűnik, hogy a fogyókúrák komplikáltak és a mindennapokban használhatatlanok. Azon kívül, a család vagy a társadalmi környezet is szenved miattuk. És mondjuk ki őszintén, ha nap mint nap salátalevelet rágszálunk, és ennek ellenére teljesítőképesnek is kell lennünk, ez már önmagában is ellentmondás, és nem lehet az élet értelme sem.

UWE VON RENTELN Valóban, akkor innen kezdjük el. Mint tudja, már évek óta az egészség és a táplálkozás területén dolgozunk. A testi és a lelki vitalitás a siker és a kisugárzás előfeltétele. Sok közvélemény-kutatás szerint a siker vágya áll az első helyen. És pedig a következő okból kifolyólag. A várható élettartam növekszik, a gazdasági bázis azonban már nem nyújtja azt a támaszt, hogy öregségünkben fitten és agilisan élhessünk az álmainknak. Ezt világosan mutatja a nyugdíjak alakulása. A szakmában elért pénzügyi siker által azonban idős korban is fenntartható ez a függetlenség. De melyek a sikeresség előfeltételei?

Az ambíció és a teljesítőkézség mellett, minden vonalon a teljesítőképeség.

Ez viszont csak egészséges testtel lehetséges. Már Schopenhauer is megmondta: „Az ember az, amit megesszik.” Az ember olyan komplex képződmény, amely sejtek billióiból áll. A sejteket azonban nem csak energiával kell ellátni, hanem azokat meg kell újítani, ki kell javítani és fel kell építeni. Ezt ezen a sejthalmazon belül kell megszervezni, menedzselni és irányítani. A mérgeanyagokat és az anyagcsere-termékeket ki kell választani, a kívülről és a belülről jövő veszélyeket el kell hárítani. Amennyiben azonban mindezek megvalósításához és életben tartásához létfontosságú tényezők hiányoznak, zűrzavar és hanyatlás következik be. Az élelmiszereink tartalmazzák mindazokat a létfontosságú dolgokat, amelyekre a testünknek szüksége van. Nemcsak energiát, hanem azokat a vitáanyagokat is, amelyek gondoskodnak erről a zavarmentes folyamatról.



Martin Hollstein | Olimpiai bajnok 2008

Ha megtankoljuk az autót, de a gyújtógyertya nem működik, akkor az autó nem indul. Amennyiben túlságosan egyoldalúan, túl tápanyagszegényen étkezünk, vagy akkor is, ha túl keveset eszünk, a testünk nem fog tudni fenntartani bizonyos fontos funkciókat. A túlsúly a részleteiben először másodlagosnak tűnik, de rendkívüli módon megnöveli a rizikó faktorokat, amelyek az egészségtelen táplálkozásunk miatt jelentkeznek.

“ A Webstar minőségileg nem különbözik egy személyi trénerrel ”

Ezt azt jelenti, hogy nem csak a túlsúly minimalisra csökkentése, hanem a testet szolgáló táplálkozás is előfeltétele a szóban forgó teljesítőképeségnek. Ezeket az előbb ismertetett folyamatokat kell összehangolnunk. Elméletileg fennáll az a lehetőség, hogy napi táplálékunkkal teljesen biztosítani tudjuk a vitáanyagok bevitelét. Gyakorlatilag ez azonban szinte lehetetlen, mivel ebben sok belső és külső tényező is fontos szerepet játszik. A nem megfelelő tárolás és elkészítés miatt az élelmiszerekben lévő vitáanyagok 90%-a elveszik. A stressz, az alkohol, a cigaretta, a sport vagy pedig a betegségek következtében fokozódik a vitaminok és az ásványi anyagok iránti pótlólagos igény. Ezek

által elpusztulnak bizonyos zsírsavak és fehérjekapcsolatok is, vagy nem szállítódnak kellő mennyiségben.

Vital life: Ez az ismeret a testünkkel kapcsolatban azonban nem új. De miből indul ki az Önök programja? Hiszen én is felkérhetnék egy személyi edzőt, aki segít engem a napi egyéni programom megtervezésében, az egészségem és az életerőm megőrzése érdekében.

UWE VON RENTELN Hogy a gondolataimat rövidre fogjam, egyszerű, de kiváló minőségű élelmiszerekkel fedezhetőek azok a deficitek, amelyeket a vitáanyagok nem kellő mennyiségű napi biztosítása okoz. Az élet legrégebbi formája, vagyis az algák végre minden ember számára hasznosíthatóvá váltak a legújabb technológiák segítségével. Tudta-e Ön, hogy ez az egysejtű több mint 4000 vitáanyagot tartalmaz, és az egyéb jó minőségű élelmiszerekkel ellentétben az algát jellemzi a legmagasabb tápanyagsűrűség? A mi vállalkozásunk alapját ez a természeti csoda képezi, amelyet egyébként a világ népességének egy kis része már több mint 500 éve hasznosít. Ma már több mint 100.000 vásárló vonja be az algákat a napi étkezési tervébe. Sok egymástól független tanulmány igazolta, hogy a vitáanyagok felvételének ezen egyszerű módjával az egészségi állapotunkat javító és a teljesítményünket fokozó hatásokat érhetünk el.

A SZERZŐRŐL



Uwe v. Renteln diplomás táplálkozási tanácsadóként 6 éve dolgozik sikeresen élsportolókkal és magán személyekkel egyaránt és többek között egy fizioterápiás magániskola előadója. A sporttal továbbra is szorosan összefonódva segíti az olimpiai támaszpontok és a könnyűatléti nemzeti csapat egy részének munkáját.

www.4-arts.de

De a kérdésére visszatérve, azt már meg is válaszolta ezzel az utalással. A „Webstar“, pontosabban, „Laura“ egy egyéni táplálkozási coach, vagyis tanácsadó. „Laura“ a lelke ennek a Coaching Programnak. Laura tanácsot ad, gondot visel, motivál, egyéni célokat fogalmaz meg, kihasználja a genetikai adottságainkat, valamint előfeltételeinket, és útmutatásokat ad a napi vitálanyag-bevitelre vonatkozóan. Ezért, hogy újra az optimális vitálanyag-fedezetről beszéljünk, minden élelmiszerhez vitálanyag-pontokat rendeltünk. Amennyiben nem érzük el az optimális beviteli pontokat, „Laura“ útmutatást ad, hogy milyen további élelmiszereket kellene fogyasztanunk.

A Webstar minőségileg nem különbözik egy személyi trénerétől, csak a költségekben. A német állampolgároknak pontosan 3%-a foglalkoztat személyi edzőt egy rövid ideig. A Webstar egy életen át használható. Ezt a programot ingyenesen bocsátjuk a felhasználóink rendelkezésére. Ennél jobb megelőzési program nem létezik az egészség és a táplálkozás területén.

Vital life: Ne olyan gyorsan. A gondoskodás és a tanácsadás elképzelhető. De mit jelent a genetikai adottságok és előfeltételek kihasználása?

UWE VON RENTELN Ez az egyik legfontosabb szempont. Miért reagálnak az emberek különbözőképpen bizonyos egyforma tápanyag-összetételekre? Egyesek híznak a zsírszegény, de szénhidrát-tartalmú táplálkozás ellenére, mások azonban kilókat veszítenek ugyanezen zsírszegény étkezési mód hatására. A többségnél a zsírlerakódási hatás csak a test közepén jelentkezik, míg másoknál az egész testen. Mostanáig azonban egy és ugyanazon táplálkozási formát javasolták nekünk, függetlenül attól, hogy milyen típushoz tartozunk. A testi funkciókhoz szükséges felveendő táplálékenergia meghatározása sem egyénileg történt. Vannak olyan anyagcsere-típusok, amelyek nyugalmi állapotban akár 1000 kilokalóriával többet használnak fel, mint mások. Ennek ellenére, ezeket a genetikai adottságokat nem veszik figyelembe. Ha azonban tudjuk, hogy milyen anyagcsere-típushoz tartozunk, hogy a testünk hogyan reagál a különböző tápanyagokra, és hogy a testünknek ténylegesen mennyi energiára van szüksége, akkor ezeket optimálisan befolyásolni is tudjuk. A testünk szabályai szerint kell játszani, vagy kiszolgáltatottak vagyunk neki.

Vital life: Ez azt jelenti, hogy alapjában véve csak azokat az élelmiszereket kellene használnunk, amelyeket

a testünk genetikailag javasol a számunkra? Nem fenyeget akkor az a veszély, hogy túlságosan egyhangúan étkezünk, vagy, hogy túl kevés vitálanyagot veszünk magunkhoz?

UWE VON RENTELN Ellenkezőleg! Az étkezés kultúrkincset jelent. Ezért, az egyhangú fogyókúrák vagy étkezési módok hosszú távon nem megvalósíthatók. Egyrészt, korlátoznak minket, nem ízletesek, és az energiaszegénységük miatt kevésbé laktatóak – gondoljunk csak például az „FdH“ diétára („Friß die Hälfte“, vagyis „Edd a felét“), vagy az egyes zsírpointokat számoló fogyókúrákra, másrészt nem képesek a testet ellátni minden létfontosságú vitálanyaggal. Ha azonban ismerjük a tápanyagokat, ill. az élelmiszereket, és azok testünkre gyakorolt reakcióit, akkor ezt a tudást vezérfonalként használhatjuk az életünk során. Ennek nem szól ellene, hogy ha hétfévenként vagy ünnepnapokon olyan dolgokat eszünk, amelyeket egyébként csak kis mértékben szabadna fogyasztanunk. A léleg miatt minimálisra csökkentjük a napon töltött időt, de a naptól nem tartózkodunk teljesen. Az a fontos tehát, hogy a táplálkozásunkat az anyagcsere-típusunknak megfelelő paraméterek szerint osszuk be, figyelembe véve a mindennapi alkalmazhatóságot és az étkezés örömet is.

“ Ha tudjuk melyik anyagcsere-típusba tartozunk, akkor optimálisan tudunk rá hatni. ”

És ami a vitálanyag-felvételt illeti, az semmi esetre sem hanyagolható el, hanem előtérben kell állnia.

Vital life: Nagyon valószínű. De honnan veszi a program ezeket az egyéni adottságokat és előfeltételeket? És hogyan képviselheti és valósíthatja meg egy program az érdeklődők legkülönbözőbb céljait?

UWE VON RENTELN A célok megvalósításához tudnunk kell, hogy milyenek a pillanatnyi adottságok a táplálkozás vonatkozásában, a testünk hogyan reagál, és hogyan dolgozza fel a tápanyagokat, milyen a testi erőnlétünk, kitartásunk, sőt, a mentális állapotunk. Figyelembe véve bizonyos testméreteket, mint például a derék- és csípőméretet, valamint a súlyt, a különböző anyagcsere-típusok használata által a Webstar már eleve kivonja magát a gyakran idézett jo-jo effektus alól. Ha ugyanis az anyagcsere-típusunknak



Marco Huck | Európa bajnok

megfelelően táplálkozunk, akkor tartós súlycsökkenést érhetünk el.

Ez a bevezető felmérés az egyedi paramétereinkből kiszámol nyolc különböző mutatót, amely a vitalitási indexet reprezentálja. Ez az index, valamint a 8 különböző mutató rámutatnak a már meglévő deficitekre, és ugyanakkor visszatükrözik a tényleges állapotot. „Laura“, mint személyi tréner így már abban a helyzetben van, hogy ki tud dolgozni egyedi megoldásokat a meglévő hiányok alapján, és eredményesen tud dolgozni azok ellen. Sajátos súlynövelési- és leadási célok is meghatározhatók. Így tehát, a tervek kidolgozása egy meghatározott időszakra vonatkozóan a célok közös meghatározása, és az egyedi adottságok alapján történik. A táplálkozás lehet például egyénileg összeállított, vagy előre meghatározott, azonban mindig figyelembe veszi a genetikai alapértékeket, és az anyagcsere-típusokat, valamint a legújabb tudományos és biokémiai ismereteket. Így minden változás igazodik a célhoz, oly módon, hogy az eredmény hosszú távon is biztosított legyen, és az előmenetel alapján mindig újabb tervezés történik. Segítseinkre van ebben egy táplálkozási napló, amely ellenőrzi az elért eredményt, és motivál is.

Nagyon fontos, hogy ügyeljünk a megfelelő vitálanyag-bevitelre is. Ha a testünk hiányállapotban van, nem csak az általános jó közérzetünk romlik, hanem fontos funkciók, és azok testünkre gyakorolt hatásai is a minimálisra csökkennek. Ennek következtében veszünk a vitalitásunkból, és felgyorsulnak az öregedési folyamatok. Ebben fokmérőként segítségünkre vannak az élelmiszerekkel egy adott napon felvett vitálanyag-pontok. Amennyiben vitálanyagok hiányoznak, és ez a felhasználó számára látható az előbbieken röviden tárgyalt vitálanyag-pontokban, akkor erre „Laura“ felhívja a figyelmünket.

Ez ellen úgy tudunk tenni, hogy az élelmiszerekben könnyen hozzáférhető vitálanyagokat veszünk magunkhoz.

Vital life: Például algákat.

UWE VON RENTELN Többek között. Ezek gyorsan a test rendelkezésére állnak, több mint 4000 vitálanyagot, mint például vitamint, ásványt, zsírsavakat, és aminosavakat nyújtanak, valamint méregtelenítik a testet.

Látja, a szinergia-hatások a munkánk tervezett részei. A táplálkozás és az egészség, vagyis a wellness fogalom-

Marie Luise Dräger | Világbajnok



körébe tartozó területen szerzett tapasztalatok voltak a kiinduló pontjai ennek a Vitality Coaching program kifejlesztésének. A karcsúság és egészség, a fittség és a vitalitás olyan fogalmak, amelyek mindig is a középpontban álltak. Még inkább, mióta a program sikeresen elindult több európai országban, és 2009 februárja óta Németországban is.

Vital life: A táplálkozás és a fitnessz tehát szorosan összetartoznak. Mit használ a kiváló, tápanyagokban gazdag táplálkozás, ha a sport komponense hiányzik. Tudomásom szerint, a sport nagyon hasznos a betegségek és túlsúly hatékony megelőzésében.

UWE VON RENTELN Ez így van. Ha abból indulunk ki, hogy a német állampolgároknak átlagosan pont egy negyede sportol hetente egyszer, világossá válnak a potenciális lehetőségek. A Szövetségi Egészségügyi Hivatal statisztikái világosan rámutatnak, hogy milyen fontos szerepet játszik a rendszeres mozgás mind a betegségek, mind pedig a rizikó faktorok megelőzésében. A szív és a keringési rendszer erősítésében, a magas vérnyomás csökkentésében, vagy a túlsúly leépítésében, hogy csak néhány példát említsünk. Tanulmányok bizonyítják azt, is, hogy a csonttrikulás nem csak a táplálkozással, hanem sportolással is visszaszorítható.

Mióta egy éve elkezdjük a Webstar táplálkozási program kifejlesztését, nem csak a táplálkozásra összpontosítunk. A testi erőnlét, különösen a rendszeres sportolás természetesen elválaszthatatlanul összefügg a jó közérzettel, és a teljesítőképesség mértékével. Aki ismeri a WellStart, ismeri az optimumra való törekvését. Nem szeretnék elébe menni a dolgoknak, de a fitnessz területnek megfelelő helyet szentelünk a „Webstar” egészségi koncepcióban.

Vital life: Rövidesen megjelenik az új Viewty rendszer, amely a Viewty Caps kapszulából és a teljesen újszerű Viewty LC Drink italból áll. Ezzel szenzációs eredmények várhatók, éppen a Webstarral összefüggésben. Pontosan mire számíthatunk?

UWE VON RENTELN Rövidesen megjelenik az új Viewty rendszer, amely a Viewty Caps kapszulából és a teljesen újszerű Viewty LC Drink italból áll. Ezzel szenzációs eredmények várhatók, éppen a Webstarral összefüggésben. Pontosan mire számíthatunk?

Uwe von Renteln Valóban, a Viewty LC összetevői és azok működési módjai alapján, szenzációs eredmények



Stefan Nimke | Világbajnok

érhetők el a testben, a zsírlépcső vonatkozásában. A fogyókúra ideje alatt természetes módon csökken a test energiafelhasználása, a fehérjebomlás és az azzal együtt járó izomtömeg-csökkenés miatt. Ezért egy további súlycsökkenéshez már nem adták a feltételek, mivel csak a test negatív energiamérlege miatt lerakódott zsírtartalékok működnek deficitkiegyenlítőként. A súly stagnálni kezd, majd a jo-jo effektus következik. Az izomtömeg-leépülést azonban meg lehet állítani. Azáltal, hogy fennmarad az energiadeficit, ami arra ösztönzi a testet, hogy továbbra is ténylegesen zsírt szabadítson fel a tartalékaiból, abban a kényelmes helyzetben vagyunk, hogy nem csak egy rövid időtartamra, hanem hosszú időre is súlycsökkenést érhetünk el. Térjünk vissza az összetevőkhöz. Egyrészt, a WPC 80 és MPC tejprotein összetevők lehetővé teszik az aminosavak időeltolódással történő felszabadulását, ami megakadályozza az izomtömeg-csökkenést. Az anyagcsere ezáltal aktív marad, és az energiadeficit továbbra is fennmarad. Ugyanakkor frukto-oligo-szacharidok ishatnaka zsírsanyagcserére. Ezek a vízben oldódó ballasztanyagok ráadásul telítőleg hatnak, és segítik a kalciumfelvételt. Ezen kívül, a tartalmazott B vitaminok elősegítik az energia- és protein-anyagcserét, és így, mindezen paraméterek kombinációja garantálja a sikeres súlycsökkenést.

A Viewty Caps kapszulákkal kombinálva azonban rendkívüli módon felerősödik az a pozitív hatás, amit már a Viewty LC implikált. A CLA konjugált linolsav, amely nagy koncentrációban van jelen a Viewty Caps kapszulákban, több tanulmány szerint aktiválja a zsírsanyagcserét. Különösképpen a hason lévő testzsír hányada csökken, miközben az izomtömeg növekszik.

Képzeld csak el a Viewty LC és a Viewty Caps kapszulák hatását a Webstarral együtt.

A Webstar az egyénre szabott tervezéssel koordinálja, kontrollálja és optimálja a súlycsökkenés idején az anyagcserét, a vitálanyag-ellátást, és a Viewty LC valamint a Viewty Caps felvételét a pontoknak megfelelően, és az eredményt a könnyű testedzéssel fokozza. A kívánt súly elérése után a táplálék-energia lépésenként hozzáigazodik a test, és az egyéni fitnessz-terv optimális energiafogyasztási szintjéhez, - és az ifjúság vizének forrása így értelmet nyer. Tartósan karcsúnak, fittnek, életerősnek lenni, egy életen át örömmel étkezni, valamint nem a saját testünk rabszolgájává válni, ez nem a fantáziánk szüleménye többé, hanem maga a realitás.

Vital life: Von Renteln úr, mindez nagyon sokat ígérően és meggyőzően hangzik, el vagyunk ragadtatva, és köszönjük Önnek ezt a beszélgetést.