

Fastenzeit – Mit dem JogStyle in 7 Wochen zur Wunschfigur

Die jecken Karnevalstage sind vorbei und mit Aschermittwoch wurde die traditionelle Fastenzeit eingeläutet. Während an Karneval das Bier, die Kamelle und die Currywurst von der Lieblings-Imbissbude besonders schmackhaft waren, darf es nun wieder etwas weniger des Guten sein. Viele nehmen diese Tradition zum Anlass, um ein paar Kilos zu verlieren. Das ist auch der ideale Zeitpunkt, um mit dem Joggen zu beginnen. Der JogStyle von Omron hilft beim Lauftraining – so ist die Wunschfigur ganz schnell erreicht!

Bei der Fastenzeit handelt es sich ursprünglich um einen traditionellen Brauch aus dem Christentum, der an das 40-tägige Fasten Jesu Christi erinnern soll. Die christlich gebotene Enthaltung von Fleischspeisen und Tanzveranstaltungen an Werktagen wurde aber im Laufe der Moderne merklich gelockert. So disziplinieren sich heutzutage viele Menschen von Aschermittwoch bis zum Karfreitag und entsagen Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee und Zigaretten. Manche schränken sich auch im Alltag ein und verzichten auf Fernsehen, Musik hören, Computerspiele, Internet oder Kneipenbesuche. Immer mehr Menschen nehmen diesen Zeitraum zum Anlass, um allem abzuschwören, was zur Gewohnheit oder sogar zum Laster geworden ist. Doch die meisten wollen ganz profan einfach ein paar Pfunde verlieren und ihre Strandfigur für den Sommer formen. Warum nicht auch gleichzeitig nach der trägen und langen Winterzeit endlich wieder Sport treiben? Joggen eignet sich besonders jetzt zum Frühlingsbeginn als perfekte Ergänzung zur Diät. Zwei bis drei Mal in der Woche eine halbe Stunde durch den Stadtpark oder den Feldweg gejoggt, wird sich der Körper für so viel Aktivismus bedanken: Regelmäßige Laufeinheiten stärken das Immunsystem, beleben den Geist und unterstützen neben dem Verzicht auf „Dickmacher“ den Abnehmprozess.

Besonders motivierend ist es natürlich, wenn man beobachten kann, wie viele Kalorien und wie viel Fett der eigene Körper im Alltag und während des Trainings verbraucht hat. Der JogStyle von Omron ist das ideale Tool, um genau diese Werte zu ermitteln. Über den ganzen Tag

verteilt misst das handliche Gerät ihre Aktivitäten und den daraus resultierenden exakten Kalorien- wie Fettverbrauch. Dank der praktischen Memory-Funktion können diese Werte dann bis zu 7 Tage gespeichert und verglichen werden. Hat man also einmal seinen Schweinehund überwunden und eine Runde gedreht, präsentiert der JogStyle unmittelbar das erfreuliche Ergebnis – das ist doch Motivation pur! Nach den 40 Tagen Fastenzeit ist man dann mithilfe des Lauftrainings seiner Wunschfigur schon ein ganzes Stück näher gekommen. Weitere Abnehmtipps und interessante Infos rund um Laufsport, Gesundheit und Ernährung gibt es jetzt auch online auf dem neuen Blog von Omron www.myjogstyle.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.