Selbstversuch: Chefredaktion der „RennRad" testet Sportlernahrung von Easyway Sport

Das ist investigativer Journalismus pur: Michael König, Chefredakteur des Magazins „RennRad", testete vier Wochen lang in einem Selbstversuch die Sportlernahrung von Easyway Sport. Mit dem Ziel ein wenig abzunehmen, ersetzte er 30 Tage normale Mahlzeiten mit der Sportlernahrung. Gar nicht so leicht, wenn die eigene Ehefrau weiterhin leckeres Essen zaubert. Michael König startete bei einem Körpergewicht von 85,4 Kilogramm und dokumentierte täglich seine Erfahrungen mit der Easyway Sport Sportlernahrung. Das Fazit des Selbstversuchs fällt am Ende positiv aus.

Während seine Frau dem „Astronautenpulver" skeptisch gegenübersteht, fiel Michael König schon am zweiten Tag seines Selbstversuches positiv auf: „Das Pulver schmeckt und löst sich in Milch leicht auf." Während seiner vierwöchigen Testphase mit der Sportlernahrung von Easyway Sport legte der Chefredakteur der „RennRad" so einige Radkilometer zurück und stellte fest, dass sich der Shake „wunderbar als Energiereservoir" eignet. So konnte er auf den Strecken, die immer gut und gerne zwischen 95 und 180 Kilometer lang waren, seine Leistung optimal abrufen und sich dabei satt wie fit fühlen.

Um verschiedene Geschmacksvariationen auszuprobieren, ersetzte Michael König die normale Kuhmilch bei der Anmischung auch mal durch Sojamilch mit Vanille- bzw. Schokoladengeschmack. Während der Testphase gab es natürlich Tage ohne sportliche Aktivität, manchmal gab er sich auch der einen oder anderen kulinarischen Sünde hin, aber im Großen und Ganzen hält Michael König fest, „dass ich mich rund um den Shake anders verhalte. Kleine Schokoladensünden fallen mir schwerer, der ein oder andere Nachtisch fällt schon mal aus." Gekonnt

Easyway GmbH
Sperberweg 4a
41468 Neuss

Telefon: 0 21 31 – 71 86 3 - 0
Fax. 0 21 31 – 71 86 3 - 30
email: info@easyway-sport.de

entzog er sich einem Täuschungsversuch seiner Ehefrau, die ihm heimlich Nutella in den Shake mischen wollte.

Das Fazit fällt am Ende des Selbstversuchs positiv aus: „Nach vier Wochen mit Easyway Sport ist mein Gewicht in etwa gleich geblieben. Um genau zu sein, bin ich sogar 1,4 Kilogramm leichter. Am besten gefallen hat mir, dass sich Easyway Sport vor Radtouren als perfekte Nahrungsgrundlage ausgezeichnet hat. Ein schöner Nebeneffekt war, dass ich mir Sondermahlzeiten im Büro oder am Abend verkniffen habe, weil ich mir den positiven Effekt der Diät nicht vermasseln wollte."

Der kompletten Artikel von Michael König ist in der aktuellen „RennRad" 1/2 2012 oder unter www.radsport-rennrad.de nachzulesen. Weitere Informationen über den Selbstversuch gibt es auch auf dem Blog von Easyway Sport www.ausdauersport-blog.de.

Unternehmensprofil:

Die easyway GmbH wurde vor einigen Jahren in Neuss gegründet und ist Hersteller von qualitativer Sportlernahrung, Nahrungsergänzungen und Hochleistungsgetränken im Sportmarkt. Zu Anfang setzte die Firma ihren Schwerpunkt im Pharmabereich. Heute konzentriert sich easyway Sport auf die Zielgruppe der Sportler, insbesondere der Ausdauersportler. Das Unternehmen zeichnet sich durch besondere Fachkenntnisse im Bereich der Nährstoffversorgung aus und zählt zu den Spezialisten für Gewichts- & Ernährungsmanagement. Im Jahr 2010 entwickelte easyway Sport erstmals eine komplette Sportlernahrung, die speziell auf die Bedürfnisse des Ausdauersportlers ausgerichtet ist.

Easyway GmbH
Sperberweg 4a
41468 Neuss

Telefon: 0 21 31 – 71 86 3 - 0
Fax. 0 21 31 – 71 86 3 - 30
email: info@easyway-sport.de