

„Von nix kommt nix“

Bettina Assinger über ihr Fitnessgeheimnis, gesunde Ernährung, die Überwindung des inneren Schweinehundes und ihren neuen Job als PowerSlim-Coach.

Die körperliche Fitness war Bettina Assinger (51) immer schon wichtig. Die zweifache Mutter im sportlichen Interview.

Sie sind ein Fitnessvorbild für viele Frauen, wie halten Sie sich fit?

Sollte ich das wirklich sein, dann ehrt es mich sehr. Meine körperliche Fitness ist mir schon immer wichtig gewesen und daher versuche ich zumindest drei- bis fünfmal in der Woche ein kurzes Trainingsprogramm von rund einer Stunde zu absolvieren. Zweimal Krafttraining im Fitnessstudio oder zu Hause mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Mein Ausdauertraining mache ich entweder in freier Natur beim Laufen, Skitouren gehen oder ich gehe auf meinen geliebten Infratrainer. Das Training soll einfach Spaß machen, das ist das Wichtigste.

Kein Trainingserfolg ohne richtige Ernährung. Ihre Ratschläge?

Ja, das stimmt und das kann ich unterschreiben! Bewegung ist sehr wichtig, aber das Allerwichtigste im Bezug auf Gesundheit, Fitness und Gewichtsregulierung ist die Ernährung. Und so habe ich mich auf die Suche gemacht und bin durch viele Recherchen auf den traurigen Punkt gekommen. Wir essen viel zu viel (schlechte) Kohlenhydrate und sind mittlerweile die Zuckergesellschaft. Es ist wirklich unglaublich, wie schlecht wir uns ernähren, meist aus Unwissenheit. Das macht uns dick und krank.



Bettina Assinger ist seit heuer PowerSlim-Coach

Jegliches Training kann nicht fruchten, wenn wir uns schlecht ernähren. Wie oft wird mir gesagt: Ich verstehe das nicht, jetzt gehe ich eh schon dreimal die Woche laufen und nehme nichts ab. Wenn ich dann sage: Schreib mal auf, was du so die ganze Woche isst und trinkst, wird einem ganz bewusst, warum sich auf der Waage nichts tut.

Sie sind seit heuer PowerSlim-Coach, da können Sie Ihre persönlichen Fitness-Erfahrungen und die

spezifischen Power Slim-Bausteine einfließen lassen. Wie erreicht man Sie?

Bzw.: Wie kann man sich die Betreuung vorstellen?

PowerSlim ist ein Ernährungskonzept, das seit über 13 Jahren am Markt ist, von Ernährungswissenschaftler immer wieder weiterentwickelt wird, ideal zur Gewichtsabnahme und zur Gewichtsstabilisierung dient. In der „strikten“ Phase wird der Kunde von mir persönlich wöchentlich betreut, das ist eine wichtige Säule. Du isst fünf- bis sechsmal am Tag, leerst deine Kohle-

hydratspeicher, kommst in die Fettverbrennung und nimmst dort ab, wo deine Fettdepots sind. Durch die proteinreiche Ernährung verlierst du keine Muskulatur, isst sehr abwechslungsreich, bekommst keine Hungerattacken. Ich habe mein Studio in Klagenfurt, Erlgasse 30 und unter bettina@assinger.at bin ich immer erreichbar. Wer also an diesem Programm Interesse hat, kann sich jederzeit melden. Ich freue mich, wenn ich Menschen dabei helfen kann, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen.