

1 7 | 7 7 1 1

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"

"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"

Motto: Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære juli-nyhedsbrevs-læser,

Sommeren plejer at være agurketid, når det drejer sig om nyheder, men ikke i år. Her er tre helt nye 'produktnyheder' - du læser det først - og tre tips til juli/august wellness, velvære, som også påvirker din fitness.

Forsat god sommer,

Marina Aagaard, MFT



Fitness Excellence®

Per dags dato er Fitness Excellence et registreret varemærke.

Fitness Excellence konceptet er en model og metoder til optimering af fitness kvalitet og motivation;

organisation, motion (træning) og **kommunikation**.

For medlemmer: Bedre træning og service, ensartet høj kvalitet.

For fitnesscentre:

Flere fitnesskunder

Flere tilfredse fitnesskunder

Mere vedholdende fitnesskunder

Book Fitness Excellence kurser: Kontakt:

mail@marinaaagaard.dk



Wellness, 2. udgave; god gave

1. udgave blev udsolgt næsten med det samme og har længe været udsolgt.

Efter ønske er den her nu: 2. udgave:

Om vejrtrækning, kost, motion og hvile.

Overkommelige tips og lette øvelser, fx

åndedrætsøvelser, effektive stræk og De 5

Tibetanere.



Med overblik over kropsterapier, fra 1000 år gamle metoder til de nyeste. Fra meditation til spatips - for øget velvære her og nu og fremover. Gennemillustreret.
Flotte farvefotos, 124 sider. DKK 148,00.

Mere fitness og wellness

På venlig opfordring har jeg langt om længe oprettet en blog. Den handler om fitness og wellness i alle afskygninger ... med liv og lyst ... mit mantra:

Optimale resultater med minimal indsats!

Du er meget velkommen til at kigge ind:

Man skal yde, før man kan nyde ... Klik:

<http://marinaaagaardblog.wordpress.com/>



Wellnesstips

Uanset om du er inaktiv, motionist eller eliteatlet har kroppen brug for både fitness, træning, og aktiv restitution, 'wellness', dvs. tiltag, der begge 1) sikrer at kroppen præsterer bedre og 2) forhindrer træthed, sygdom og skader.

Tre top tips til dig:

- **Drik vand.** Ja, ja, men især 2 glas lige fra morgenstunden ... og i løbet af dagen; mængde der svarer til din kropsvægt x 0,033 i liter (ca. 1/3 af din vægt divideret med 10) + hvad du mister i væske under træning og i sommervarmen.
- **Sov godt.** 7-8 timer under optimale, kølige betingelser. Så stille og så mørkt som muligt (ingen blinkende ure eller TV). Helst i tiden fra 22-6 (før 24 er søvnen dybest).
- **Hold ferie!** Hjernen og resten af kroppen behøver lejlighedsvis længere tids afslapning. Du behøver ikke at rejse jorden rundt - bare kom væk fra PC, mobil, støj og de vante omgivelser 3-7 dage, gerne længere tid, hvis muligt; det kan reducere stress og spændingshovedpine.