



NACHGEFRAGT Gesundheits-Experten verraten Woche für Woche ihre besten Health- und Lifestyle-Tipps.

gesund&fit mit ERNST MINAR

Der John-Harris-Fitness-Chef kombiniert in seinen Studios neuestes sportwissenschaftliches Know-how mit medizinischer Betreuung. Mit uns teilt Ernst Minar seine ganz persönlichen Fit-Tipps.

STECKBRIEF

Ernst Minar

Der Wiener ist Eigentümer und Innovationsgeber der führenden Fitness-Kette John Harris. Er hat Studios an zwölf Standorten mit mittlerweile 27.000 Mitgliedern aufgebaut. Außerdem ist er international vernetzt und hat jahrelange Erfahrung in der US-Pharmabranche. Er holt Trends nach Österreich und hat seine Fitnessstempel mit fundierter medizinischer Betreuung verknüpft. Über seine Mission sagt Ernst Minar: „Möglichst vielen Menschen zu einem langen, gesunden und fitten Leben zu verhelfen.“ Infos unter www.johnharris.at

Intervall-Fasten!

Das planmäßige Essen führt bei mir zu sehr viel mehr Energie und verjüngten Zellen! Ich halte mich nicht streng an die 16:8-Regel. Auch 14:10 bringt etwas!

SAUNA

Studien bestätigen laufend die gesunde Wirkung von Saunagängen auf Körper und Geist. Genau deshalb versuche ich, so oft es geht, in der Sauna meine Seele baumeln zu lassen.

1 FITNESS UND BEWEGUNG

Regelmäßiger Sport ist die wichtigste Säule, um lange gesund und fit zu bleiben. Die Kombination von Kraft- und Ausdauertraining ist wichtig. Mein Tipp: Immer wieder sein Wissen mit Profi-Tipps vom Personal Trainer upgraden.

2 AUSREICHEND SCHLAF

Eine gute Schlafqualität - erreicht durch die perfekte Matratze - sorgt für die ideale Regeneration in der Nacht. Auch ein annähernd gleicher Rhythmus bringt die perfekte Erholung, besonders für Geist und Seele.

3 Anti-Aging-Yoga

Mein Geheimtipp: Das Anti-Aging-Yoga ist eine neuartige Yogaform, die mich fasziniert. Sie legt den Fokus auf verjüngende Übungen, die den Alterungsprozess im Körper verlangsamen. (Anm.: u. a. angeboten im JH Margaretenplatz)



4 BUNT ESSEN

JE MEHR FARBEN UND JE BUNTER DAS ESSEN, UMSO BESSER. DIE SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFE (ETWA 100.000 SIND BEKANNT) SORGEN NICHT NUR FÜR DIE FARBEN, SIE SCHÜTZEN AUCH UNSERE ZELLEN.

5 KULTUR

Wenn es die Zeit erlaubt, besuche ich sehr gerne Ausstellungen oder gehe in die Oper. Das bringt einen besonders bei stressigem Alltag auf andere Gedanken, reinigt den Kopf und ist gut für die Seele.