

**CaloryCoach macht der Cellulite Beine –  
Ernährungsspecial gegen unschöne Dellen im Sommer**

*CaloryCoach-Ernährungswissenschaftlerin Annika Nikolaisen verrät  
wertvolle Tipps für straffere und gesunde Haut*

**Frankfurt a.M./Büdingen, 21.05.2010. 80 bis 90 Prozent aller Frauen ab 30 leiden unter der so genannten „Orangenhaut“. Doch gerade zur Badesaison will Frau eine gute Figur machen, wenn es im Bikini oder Badeanzug in die Sonne geht. Pünktlich zum Sommer startet der Abnehm-Spezialist CaloryCoach ein effektives Anti-Cellulite-Programm, das auf die Schwerpunkte Ernährung, Bewegung und Massagen setzt. Vor allem spielt eine basisch orientierte Ernährung bei der Bekämpfung der unschönen Dellen eine wichtige Rolle.**

Im Rahmen des Anti-Cellulite-Programms sensibilisieren CaloryCoach-Kursleiterinnen Kundinnen in wöchentlichen Ernährungstreffen und bei einer individuellen Ernährungsberatung für das Thema.

Ernährungswissenschaftlerin Annika Nikolaisen verrät wichtige Tipps aus dem neuen Programm: „Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt unterstützt den Kampf gegen Schlacken im Bindegewebe, die die Dellen verursachen. „Schlacken“ sind neutralisierte Säuren, deren Ausgangsstoffe durch säurebildende Nahrungsmittel oder eine ungünstige Lebensweise zugefügt werden. So werden z.B. zu viele Kohlenhydrate und Zucker in Essigsäure umgewandelt, mangelnde Bewegung in Milch- und Karbonsäure.“ Das Bindegewebe agiert wie ein Organ, das Mineralstoffe deponiert, Schlacken und Fette einlagert. Ist der Körper übersäuert, werden Mineralstoffdepots angegriffen und der Lymphfluss blockiert. Schlacken und Fette drücken sich sichtbar durch das schwache Bindegewebe.

„Wer schön und schlank bleiben will, sollte zu basisch orientierten, fettarmen und ballaststoffreichen Nahrungsmitteln wie Obst und Gemüse greifen“, rät die Expertin. „Zusätzlich fördert Eiweiß die Kollagenbildung und den Muskelaufbau. Fisch wie der Omega-3-reiche Lachs, mageres Fleisch oder Linsenfrüchte sind wertvolle Eiweißträger und sollten zwei Mal wöchentlich verzehrt werden.“ 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag (Idealerweise stilles Wasser) helfen dabei, die Säuren über die Niere auszuscheiden. Auf säurebildende Faktoren wie Rauchen, Alkohol, Stress oder Kaffee sollte Frau verzichten. Zur Unterstützung der Säure-Basen-Balance schnürt CaloryCoach seinen Mitgliedern ein Infopaket mit Massage-Zubehör. Dazu ist in den Instituten der 6-Punkte-Plan mit den wichtigsten Do's und Dont's zur Information ausgehängt.

„Neben der bewussten Ernährung ist ausreichende Bewegung notwendig für einen gesunden Stoffwechsel. Das regelmäßige CaloryCoach-Zirkeltraining ist daher optimal, die Fettverbrennung und die Durchblutung des Gewebes anzuregen“, rät Nikolaisen. Außerdem fördern tägliche Bindegewebsmassagen mit einer Bürste oder einem Sisalhandschuh die Durchblutung und den Lymphfluss. Massiert wird in „Ausscheidungsrichtung“, an den Oberschenkeln zur Körpermitte, an den Unterschenkeln in Fußrichtung. Fünf Minuten reichen aus.

**Pressekontakt:**

---

**CC CaloryCoach Holding GmbH**

Fabian Brändle  
Leiter Geschäftsentwicklung  
Berliner Straße 40  
63654 Büdingen

Tel.: +49 (0) 6042 / 95618 - 0  
Fax: +49 (0) 6042 / 95618 - 99  
E-Mail: [fabian.braendle@CaloryCoach.com](mailto:fabian.braendle@CaloryCoach.com)

Miriam Blattert  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Schönstraße 20  
60327 Frankfurt a.M.

Tel.: +49 (0) 069-36607949  
E-Mail: [kontakt@miriamblattert.de](mailto:kontakt@miriamblattert.de)

## **Über CaloryCoach**

Das Franchise-Unternehmen CaloryCoach Holding GmbH wurde 2004 gegründet. Ziel war es, übergewichtigen Frauen ein Konzept mit Abnehm-Garantie zu bieten. Heute ist bewiesen, dass die Ernährungsberatung in Verbindung mit einem effektiven Bewegungstraining zu langfristigen Erfolgen führt. Mittlerweile zählt der Abnehm-Dienstleister 140 Institute in Deutschland, Österreich und der Schweiz und über 25.000 treue Mitglieder. In den Instituten wird zwei- bis dreimal etwa 30 Minuten pro Woche an speziell für Frauen entwickelten Geräten trainiert. Individuelle Ernährungspläne, eine eingehende Beratung sowie wöchentliche Gruppentreffen ergänzen das erprobte Konzept. Die Gebühren liegen bei 9,90 €/Woche.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.calorycoach.de](http://www.calorycoach.de).

Nutzen Sie die Chance und eröffnen Sie Ihr eigenes CaloryCoach-Institut! Machen Sie sich mit dem bereits etablierten Konzept und einer starken Marke selbstständig. Franchise-Informationen und Bewerbung unter [www.karriere.calorycoach.de](http://www.karriere.calorycoach.de).