

Basisch succesvolle sport

Ontlasten, trainen, regenereren

Of het nu gaat om Olympische kampioenen of ambitieuze hobbysporters – voor duurzaam gezonde successen dient iedere sporter zijn lichaamseigen 'spelregels' te kennen en in acht te nemen. De basis voor gezonde sport – uw zuur-base-evenwicht!

Met Jentschura naar het doel



De producten en de filosofie van het merk P.Jentschura ondersteunen amateurs en professionele sporters al vele jaren betrouwbaar bij het bereiken van hun persoonlijke doelen. Of het nu gaat om een natuurlijke prestatieverhoging, snellere regeneratie en actieve gezondheidsbevordering – of het lang verwachte streeffiguur.

In de fitness- en bewegingsmarkt is Jentschura synoniem voor natuurlijke effectiviteit en efficiëntie in het zure-base-evenwicht. Of het nu gaat om een 3-weken-kuur of een geïsoleerde, afzonderlijke behandeling: de producten voldoen aan de strengste vereisten inzake kwaliteit en werking en garanderen plezier en succes bij het sporten. Overall ter wereld vertrouwen topatleten, hobby- en recreatiesporters op Jentschura – en dat al meerdere decennia.

Beweging de het zuur-base-balans

Ons organisme is erop ingesteld dat het zuur-base-evenwicht in ons lichaam in stand wordt gehouden en ons bloed steeds basisch blijft. Op grond van de vandaag gebruikelijke, meestal vitaalstof arme voeding met zuuroverschoot evenals door stress en milieu-invloeden zijn echter steeds meer mensen belast.

'Gematigde' sport biedt hier een gezonde compensatie. 'Overdreven' sport daarentegen versterkt de belasting, want hoe intensiever de sport bedreven wordt, hoe meer zuren ontstaan – en zuren hebben in het lichaam hetzelfde effect als 'een kink in de kabel'.



De 'Drie geboden van de gezonde sport'

Wij doen al meer dan 30 jaar onderzoek naar dergelijke en andere symptomen van een overbelasting en de oorzaken daarvan. Uit onze bevindingen hebben wij 'Drie geboden van de gezonde sport' afgeleid. Hoe intensiever de sport wordt bedreven, hoe meer deze in acht moeten worden genomen:

- 1. Van tevoren basevormend mineraliseren!**
- 2. Achteraf basisch ontlasten!**
- 3. Voortdurend regenereren!**

Elke mens zou moeten sporten – maar wel binnen het zuur-base-evenwicht!

De training



Elke mens zou moeten sporten – maar wel binnen het zuur-base-evenwicht! Train daarom 2-3 keer per week telkens minimaal 30 minuten doelgericht uw hart- en vaatsysteem. In combinatie met meerdere dagelijkse kleine bewegingseenheden zorgt dit voor de goede doorbloeding van het lichaam die voor de regeneratie vereist is. Dit stimuleert een optimale ontlasting en via het bloed kan het lichaam

tegelijkertijd worden verzorgd met zuurstof, mineralen, amino- en ook vette zuren. Maak dus vaker bewust gebruik van de fiets en de trap. Geniet van uw huis- en tuinwerk en ga vaker wandelen. Train bovendien uw spieren, idealiter drie keer per week, het beste zelfs elke tweede dag. Dit geeft uw lichaam de beslissende prikkels voor de regeneratie van het weefsel en het behoud en de verbetering van het prestatievermogen, de belastbaarheid, de beweeglijkheid en ook het figuur.

De 3-weken-kuur

De 3-weken-kuur van Jentschura is een wellness- en detoxprogramma dat is opgebouwd op een basische lichaamsverzorging en voeding met baseoverschot. In combinatie met een individuele workout is de Jentschura filosofie de sleutel naar uw streeffiguur en de pulsgever voor een duurzaam gezonder leven.

Ervaringen

Wat anderen over P.Jentschura zeggen



Sarah van Aalen

USC Münster (Volleybal Bundesliga)

MorgenStund geeft me de nodige, duurzame energie die ik in de professionele sport nodig heb! De smakelijke basische pap geeft een verzadigd gevoel en belast niet – het buikgevoel is gewoon super!



Cedric & Jonas Osterholt

Bundesliga-triatleten

Om topprestaties te kunnen leveren, moeten we goed op onze zuur-base-huishouding letten. MeineBase is ons geheim om ook de volgende dag weer goed geregenereerd door te kunnen starten.



Josef Weißenbacher

Leerlingen-hoofdcoach Salzburger Skiverband

Na intensieve trainingssessies is regeneratie van cruciaal belang. MeineBase helpt ons in deze fase om de zuur-base-huishouding te regelen.