



## Stress

**IST FESTER BESTANDTEIL UNSERES LEBENS IM 21. JAHRHUNDERT.**

Wenn wir nicht gerade durch die Gegend hetzen, sitzen wir stundenlang starr vor unseren Bildschirmen. Oft ernähren wir uns auch noch schlecht.



## Bewegung

Viele Menschen schaffen einen Ausgleich, indem sie sich körperlich betätigen. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, länger und gesünder leben. Viele wissen jedoch nicht, dass **MAN WÄHREND DER ERHOLUNGSPHASE NACH DEM SPORT AM MEISTEN DAVON PROFITIERT.**

## Erholung

Während der Erholungsphase **PASST SICH DER KÖRPER AN DAS DURCH DEN SPORT ERHÖHTE BELASTUNGSNIVEAU AN** und bereitet sich auf die nächste Belastung vor. Dadurch werden wir mit jeder Trainingseinheit kräftiger.

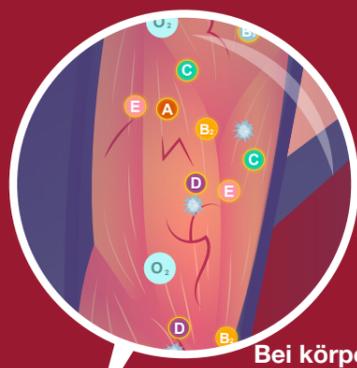


## Überlastung

Wenn wir durch unsere moderne Lebensweise zu viel Stress ausgesetzt sind, verlängern sich die Regenerationsphasen. **UNSER KÖRPER GEHT NICHT MEHR GESTÄRKT AUS DER REGENERATION HERVOR** und übermäßiges Training schadet unter Umständen mehr als dass es nützt.

## Gesundes Gefäßsystem

Ein gesundes Gefäß- und Kreislaufsystem sorgt dafür, dass **DIE MUSKELZELLEN WÄHREND DES TRAININGS MIT AUSREICHEND BLUT, SAUERSTOFF UND NÄHRSTOFFEN VERSORGT WERDEN.** In der Erholungsphase werden die Abbauprodukte von diesem System auch wieder abtransportiert.



Bei körperlicher Belastung



## OPCs

MASQUELIER's® Original OPCs kann erheblich zu einer effektiven Regeneration beitragen. Es unterstützt die Funktion der kleinen Blutgefäße und neutralisiert freie Radikale, die im Zusammenhang mit oxidativem Stress stehen, der sowohl durch unsere Lebensweise als auch durch körperliche Belastung entsteht. **MEINE OPCs WIRKT SO SCHÄDEN AN DEN GEFÄSSWÄNDEN DURCH FREIE RADIKALE ENTGEGEN.**

