

# Richtig Fit

**Nach dem Essen sollst du ruh'n oder 1000 Schritte tun** – Ein zu altes Sprichwort, denn 1000 Schritte sind definitiv die bessere Wahl. Einer von vielen Gründen: Nach dem Essen gelangen die Nahrungsbestandteile über den Verdauungstrakt ins Blut und werden so in die Zielorgane transportiert. Einige Organe, darunter die Muskulatur, werden nur bei Bedarf stark durchblutet. Bewegung fördert die Durchblutung und hilft so, die Nährstoffe in die Zielorgane (z.B. die Muskulatur) zu bringen. Energieträger, die nicht in ein Zielorgan gelangen, werden als Fette in den entsprechenden Depots gelagert.



## Severin Ruoss

MSc, BSc Bewegungswissenschaften & Sport,  
ETH Zürich

Doktorand in der Forschung für Muskelplastizität an  
der Uniklinik Balgrist

Severin Ruoss arbeitet zudem als Ausbilder von Fitness-Instruktoren und verfügt über jahrelange Erfahrung mit der Instruktion und Betreuung von Trainierenden. Neben Firmen und Spitzensportlern berät und unterstützt er auch Privatkunden.

Gerne helfe ich auch Ihnen bei der Erreichung ihres persönlichen Ziels. Einige Beispiele:

- Sie möchten effizient ihre **Muskeln trainieren** oder Ihre **Ausdauer verbessern**
- Sie möchten Ihren **Körperfettanteil nachhaltig reduzieren**
- Sie hätten gerne eine **Qualitätskontrolle** auf dem Vitaparcours
- Sie hätten gerne einen **personalisierten Trainingsplan**
- Sie haben **Fragen zur Ernährung**
- Sie benötigen wegen gesundheitlichen Beschwerden ein **massgeschneidertes Training**

## Individuelle Beratung und Unterstützung bei Bewegung, Training, Ernährung & Gesundheit

Basierend auf den neusten Erkenntnissen der Sportphysiologie und klinischen Forschung

## Anfragen und Terminvereinbarungen unter:

[kontakt@themuscle.ch](mailto:kontakt@themuscle.ch)

**Tipp:** Um der Entwicklung von Fettpölsterchen entgegen zu wirken, sollte nach der Mahlzeit statt des Mittagsschläfchens besser ein Spaziergang, Hausarbeit oder eine andere körperliche Betätigung gewählt werden.