

BOOST YOURSELF! #3

Dein Self-Care Guide #3

ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS!

Neben einer schönen Optik helfen dir gut trainierte Gesäßmuskeln dabei, deine Körperhaltung zu verbessern und beugen Schmerzen im Rücken vor. Daher ist es wichtig, dein Gesäß regelmäßig zu trainieren. Hier erfährst du, wie oft und worauf du dabei achten musst.

Jeden Tag seine Gesäßmuskeln zu trainieren, wird dich nur erschöpfen und zu wenig Erfolg führen. Ein Muskel braucht Zeit, um sich auszuruhen und zu wachsen. Regelmäßige Ruhetage sind genauso wichtig, wie das Krafttraining.

Grundsätzlich ist ein effektives Training erst sichtbar, wenn du regelmäßig bei kontinuierlicher Steigerung trainierst. Erfahrungsgemäß solltest du mindestens 2-mal die Woche, bestenfalls sogar 3-mal die Woche deine Gesäßmuskeln trainieren, oder sie in dein Training einbeziehen.

Hier sind 5 Tipps für ein effektives Training:

1. Wärme dich gut auf, oder dehne dich bestenfalls ein wenig
2. Achte auf eine korrekte Ausführung und spanne dein Gesäß bei jeder Übung fest an
3. Wiederhole deine Übung so lange, bis du ein leichtes Brennen oder Ziehen spürst
4. Baue Sprünge, Sprints und schnelle Bewegungen in dein Training ein
5. Qualität vor Quantität – mache lieber einfachere Übungen richtig als viele komplexe Übungen falsch

Wichtig: Höre auf deinen Körper. Solltest du von einem Training zum anderen nicht so gut abschneiden oder dich nicht so stark fühlen, dann ruhe dich einfach mehr aus. Füge deinem Trainingsplan dann einen weiteren Ruhetag hinzu.

Auch in diesem E-Book geben wir dir wieder hilfreiche Tipps rund ums Thema **Butty-Workout**, **Hautbild** und **Selfcare** an die Hand. Wir haben uns ein super effektives Programm für dich ausgedacht. Und selbstverständlich unterstützen dich unsere **BoomButty Leggings** auch optisch dabei, dein Ziel deines Sommer-Buttys zu erreichen.

MOVE YOUR BOOTY!

Durch Sport kannst du am besten deine ungewollten Dellen bekämpfen. Als Nächstes zeigen wir dir ganz einfache Übungen, die du ohne Equipment oder Fitnessstudio zu Hause machen kannst.

DIE GOLDENEN REGELN FÜR EIN GESUNDES BOOTY TRAINING

1. Der Rumpf ist immer angespannt
2. Die Gesäßmuskeln sind immer angespannt
3. Achte auf eine saubere und langsame Ausführung
4. Bei Squad-Lunge: Achte darauf, dass deine Knie nicht über deine Zehenspitzen reichen

SQUAT-LUNGE KOMBI

- Low impact ohne Gewicht
 - High impact mit Gewicht (2 Wasserflaschen)
1. Gehe in die Hocke und setze dein Gesäß nach hinten etwa kniehoch ab
 2. In dieser Position nimm ein Bein nach hinten in den Ausfallschritt, sodass du 90 Grad in beiden Knien hast
 3. Komm zurück in die Hocke und wiederhole Schritt 2 mit dem anderen Bein, danach kommst du wieder in eine aufrechte Position
 4. 30–45 Sekunden pro Seite



REVERSE DIAGONAL LUNGE

Diagonaler Ausfallschritt nach hinten

1. Stelle dich hüftbreit in eine aufrechte Position
2. Gehe in einen diagonalen Ausfallschritt
3. Schiebe dein vorderes Knie nach innen, sodass du eine leichte Spannung im Gesäß spürst
4. 30–45 Sekunden pro Seite



FRONT JUMP SQUAT

Springende Hocke nach vorne

1. Springe aus einer tiefen Hocke nach oben und leicht nach vorne (schulterbreiter Stand)
2. Lande in einer tiefen Hocke und achte auf einen geraden Oberkörper
3. Gehe 2–3 Schritte zurück und komm wieder in die Ausgangsposition
4. 30–45 Sekunden und versuchen, nach und nach höher zu springen



MOUNTAIN-CLIMBER MIT LEG LIFT

Kombi-Übung

1. Ziehe aus der Liegestützposition ein Knie gerade zum Brustkorb nach vorne
2. Strecke dein gebeugtes Bein nach hinten und hebe es nach hinten hoch
3. Wiederhole Schritt 2 mit dem anderen Bein, alternativ kannst du beim Beinheben auf die Unterarme gehen
4. 30–45 Sekunden pro Seite



SKYDIVER

1. Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und lege deine Stirn auf deine Hände
2. Strecke deine Beine und hebe sie vom Boden ab, sodass Knie und ein möglichst großer Teil der Oberschenkel in der Luft schweben
3. Spanne dein Gesäß und den unteren Rücken fest an und hebe die Füße vom Boden
4. 30–45 Sekunden wiederholen oder 30–45 Sekunden halten



FEED YOUR BOOTY!

Weil nicht nur Sport, sondern auch das richtige Essen gegen die kleinen Dellen hilft, haben wir dir hier unsere Lieblings-Rezepte für einen ganzen Tag zusammengetragen.

SMOOTHIE=BOWL

Smoothies nur zum Trinken? Nein, auch zum Löffeln! Diese leckere Frühstücks-Smoothie-Bowl vereint Proteine, gesunde Fette und Vitamine in einem. Das Superfood „Chiasamen“ liefert zu den Proteinen und Omega-3-Fettsäuren einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Die Beeren liefern Vitamin C und decken deinen gesamten Tagesbedarf. Außerdem wirkt sich das Vitamin C besonders positiv auf dein Hautbild aus. Am Morgen superschnell zubereitet, stärkt dich und dein Immunsystem für den ganzen Tag.

Zutaten für 1 Portion:

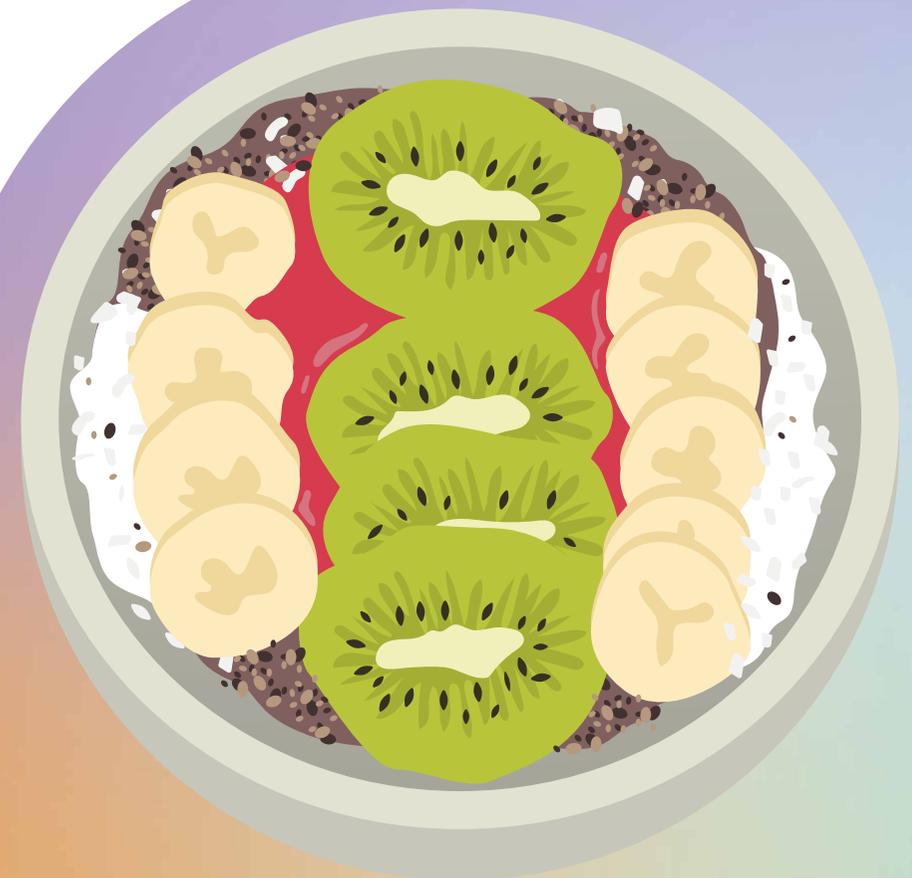
Smoothie

4 EL Joghurt (Natur)
200g Himbeeren/Erdbeeren (gefroren)
1 EL Chiasamen
1/2 Orange (Saft)
1 TL Honig

Topping

1 kl. Banane
1 Kiwi
1 EL Chiasamen
1 EL Kokosraspeln

- Wasche zuerst die gefrorenen Beeren
- Optional: lege die Chiasamen für 5 Min in lauwarmes Wasser.
- Alle Zutaten für den Smoothie im Mixer/Smoothiemaker für ca. 30 Sekunden mixen
- Obst für das Topping schneiden
- Fertigen Smoothie in eine Frühstücksschüssel geben und mit Obst, Chiasamen und den Kokosraspeln garnieren



SKYR MIT APFEL=ZIMT TOPPING

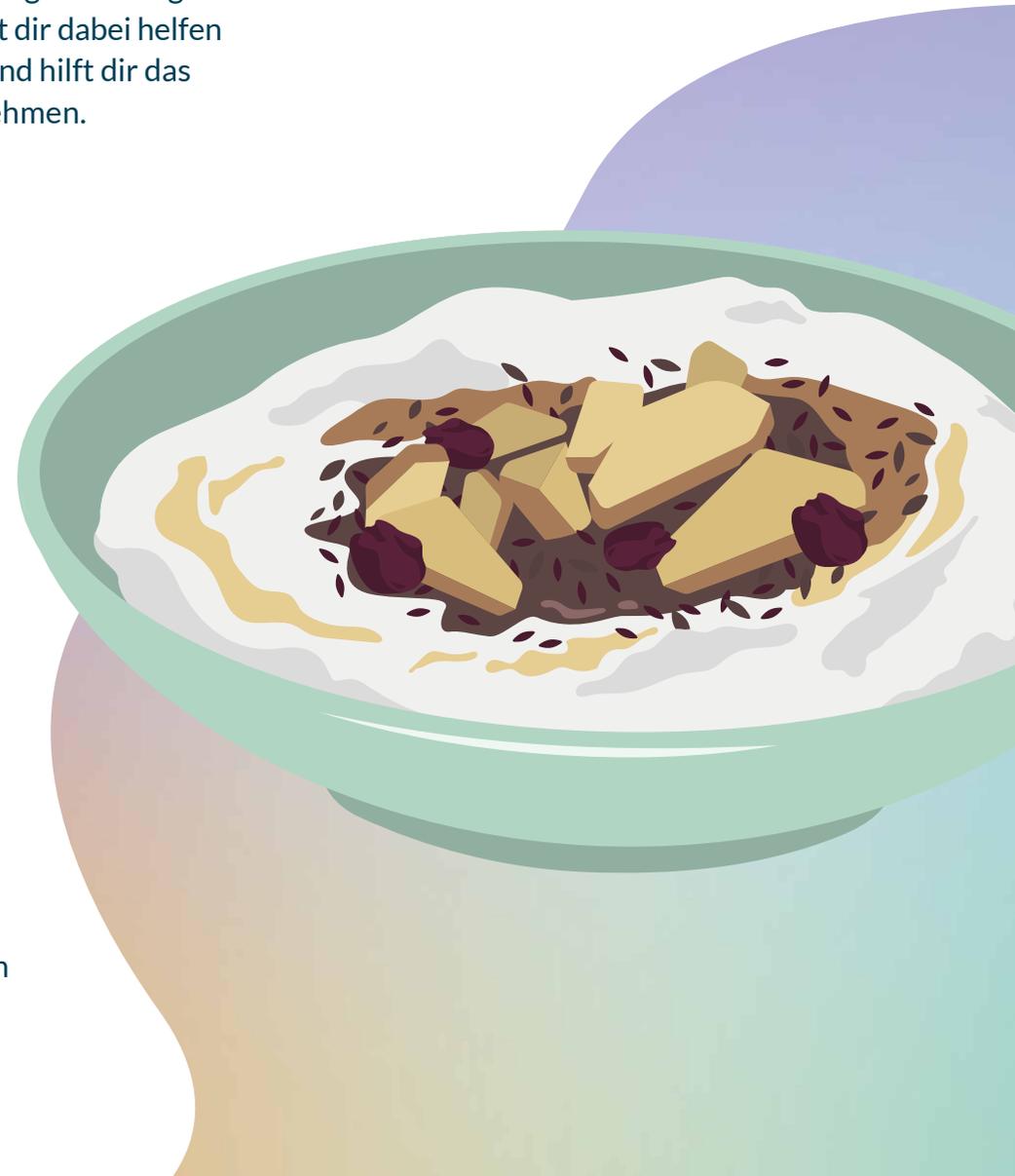
Zimt, das Fett-Killer-Gewürz! Ist es dir auch schon passiert, dass du gegen Mittag Heißhunger bekommst und du zu einem süßen Snack greifen wolltest? Wusstest du, dass Zimt dir dabei helfen kann, deinen Heißhunger zu stillen? Zimt senkt nämlich den Blutzuckerspiegel und hilft dir das Verlangen nach Süßem zu vergessen. Dieses Gericht ist sensationell zum Abnehmen. Proteine + Fettkiller = Sommerfigur!

Zutaten für 1 Person:

Topping

- 1 Apfel
- 3 EL Rosinen/Cranberries
- 2 EL Kokosblütensirup
- 1 TL Zimt
- 1 TL Zitronensaft
- 100g Skyr
- 1 EL Kokosöl
- Etwas schwarzer Sesam zum garnieren

- Wasche, schäle und schneide den Apfel in kleine Würfel
- Apfelstücke mit 3 EL Rosinen, 1 TL Zimt, 2 EL Kokosblütensirup und einem TL Zitronensaft in einer Schüssel miteinander vermischen
- Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne und gebe die Zutaten aus der Schüssel hinzu
- Brate die Zutaten so lange an, bis sich alles leicht karamellisiert
- Skyr in eine mittelgroße Schüssel geben und das Topping aus der Pfanne zugeben
- Mit Sesam garnieren



FITNESSSALAT MIT HÄHNCHENBRUST IN SESAM-HONIG MANTEL

(Vegetarische Variante mit Tofuwürfel)

Dieser Fitnesssalat ist eine tolle Abwechslung zu den Salaten, die du bisher kennst. Eignet sich optimal zum Abnehmen. Ein leckerer Low-Carb-Salat mit ca. 280 kcal, der dich optimal beim Abnehmen unterstützt.

Zutaten:

Salat

- 1 Handvoll Ruccola
- 1 Handvoll Pflücksalat/Feldsalat
- 1 - 2 kleine Salatherzen
- 1 Handvoll Cherry/Cocktailtomaten
- Kresse

Hähnchen und Panade

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Mandel- und Sesambrösel (mischen)
- 1 - 2 Eier
- 2 EL Honig
- 2 EL schwarze und weiße Sesamkörner
- 4 EL Raps- oder Kokosöl

Dressing

- Sojasoße/Balsamico
- ½ TL Senf (mittelscharf)
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Panade

(jeweils in 1 tiefen Teller vermischen)

- Mandel- und Sesambrösel
- Schwarze und weiße Sesamkörner
- 1-2 Eier und 2 EL Honig

- Hähnchen in der Mandel-Sesambrösel-Mischung wenden
- In Ei-Honig wenden
- In den Sesamkörnern wälzen
- Öl in der Pfanne erhitzen und Hähnchenstreifen anbraten
- Dressing mit den o. g. Zutaten zubereiten
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Salat mit Dressing in einer Schüssel vermengen
- Die abgekühlten Hähnchenstreifen auf dem Salat verteilen
- Mit Kresse, Granatapfel und Physalis garnieren



LOW CARB THUNFISCH PIZZA OHNE MEHL

Everyday is Pizza Day! Mit dieser Low-Carb Pizza Variante könnte das klappen. Eine Pizza ohne Mehl und einem hohen Proteinanteil unterstützt deine kohlenhydratarme Ernährung. Verzichte abends auf viele Kalorien, um deine Figur und deinen Booty für den Sommer fit zu machen. Dafür eignet sich die Low Carb Thunfisch Pizza perfekt!

Zutaten 1 Portion:

Thunfischboden

1 Dose Thunfisch (in eigenem Saft)
1-2 Eier
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Für den Belag

1 EL Tomatenmark
½ Dose gehackte Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Priesse Oregano
Salz, Pfeffer
3 EL geriebenen Käse
(Mozzarella fettreduziert)
Frisches Basilikum

- Thunfisch gut auspressen und mit Ei vermengen
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver zugeben
- Thunfischmasse auf einem Backblech rund und dünn ausbreiten und bei 180 – 200 Grad ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen vorbacken
- Tomatenmark, gehackte Tomaten, Oregano, Salz, Pfeffer und eine gepresste Knoblauchzehe in einer Schüssel vermengen
- Thunfischboden aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensoße mit einem Esslöffel bestreichen
- Käse auf der Pizza verteilen und nochmal für ca. 5 Minuten weiter backen
- Mit frischem Basilikum garnieren



EASY 4

Neben Sport und der richtigen Ernährung kannst du deinem Körper auch im Alltag Unterstützung bieten. Hier kommen die Easy 4, die du ganz einfach Zuhause umsetzen und in deinen Alltag integrieren kannst.

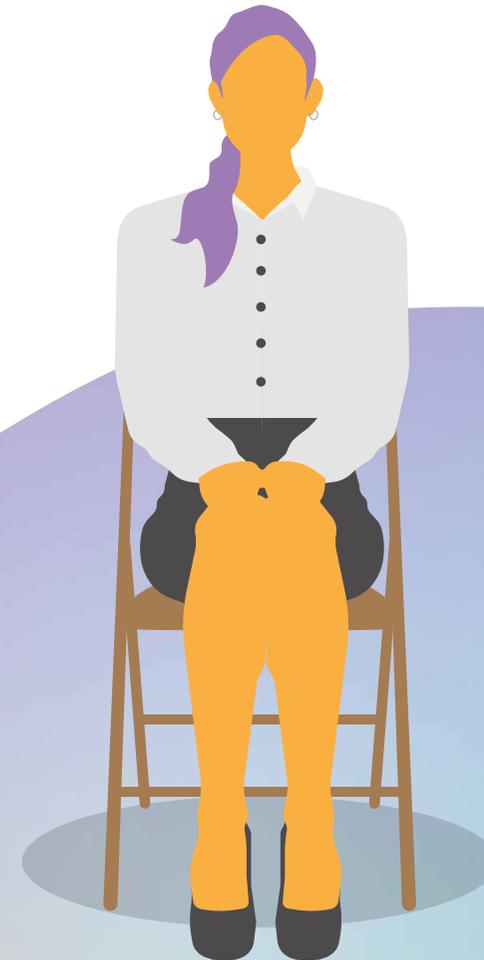
1. KOKOSÖL MASSAGE

Kokosöl eignet sich sehr gut für eine Massage, da es von Natur aus eine wachsartige Konsistenz hat und somit optimal über die Haut gleitet. Das Öl bindet nach dem Duschen die Feuchtigkeit in deiner Haut. Trage es dazu auf, solange deine Haut noch feucht ist. Seine antibakterielle Wirkung durch die enthaltene Laurinsäure hat einen entzündungshemmenden Effekt. Wir empfehlen dir, deine Haut 1-2 mal die Woche mit Kokosöl zu massieren.



2. DIE RICHTIGE SITZHALTUNG

Ein großer Teil der Leute sitzt häufig mit übereinander geschlagenen Beinen. Leider hemmt der punktuelle Druck auf die Beine die Durchblutung. Wir empfehlen dir, einen aufrechten Sitz und einen festen hüftbreiten Stand auf den Boden. Dadurch werden deine Beine besser durchblutet und Cellulite können vorgebeugt werden. Achte ebenfalls darauf, dass du keinen Druck in der Kniekehle hast.



3. SELLERIE=APFEL-SMOOTHIE

Wegen dem starken Entschlackungsprozess mildert Sellerie-Saft Wasser-einlagerungen und wirkt entwässernd, was sich positiv auf die Silhouette und die Festigkeit des Bindegewebes auswirkt. Somit können langfristig Cellulite unsichtbar werden. Sein hoher Gehalt an Kalium und antioxidan-tischen Vitaminen hilft nicht nur den Körper zu entwässern, sondern auch Entzündungen vorzubeugen.

Zutaten:

5/6 Stangesellerie

1 großer Apfel

1- 1,5 Zitronen (Saft)

350 ML Wasser

Prise Mineralsalz/Steinsalz

30-40 Sekunden mixen und genießen



4. WALL SIT

Selbst im Büroalltag oder im Homeoffice kannst du durch diese einfache Übung deine Durchblutung fördern und deine Beine trainieren. Bei einem Wall-Sit stellst du dich mit dem Rücken aufrecht gegen die Wand und stellst dir vor, du setzt dich auf einen unsichtbaren Stuhl. Drücke dabei den Rücken fest an die Wand. Wir empfehlen dir 3 Sätze á 60 Sekunden.



BOOST YOURSELF!

Das reicht dir noch nicht? Mit unseren BoomBooty-Leggings unterstützt du die Reduzierung deiner Cellulite und siehst dabei auch noch fantastisch aus!

Bis zum nächsten Newsletter – BOOST YOURSELF!

 @boombooty.de

 boombooty.de

 BoomBooty

 BoomBooty