



STECKBRIEF

Magdalena Henkel

Magdalena Henkel, auch Mena genannt, ist Sportlerin durch und durch. Die 33-Jährige hat an der Vitalakademie in Wien ihre Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Fitnesstrainerin sowie die EMS- (elektronische Muskelstimulation) Trainer-Ausbildung absolviert. Spezialisiert ist Magdalena Henkel dabei auf Personal Training, Functional Fitness sowie Outdoor-Training. Die Linzerin blickt auf zehn Jahre Erfahrung im Fitnessbereich zurück. Auf ihrer Homepage gibt sie außerdem Tipps zu Ernährung und einem gesunden Lebensstil. www.menafit.at

Bewegung

Mein Sportprogramm ist sehr abwechslungsreich. Ich absolviere 2-3 Mal pro Woche ein intensives Funktional-Training zu Hause oder im Studio. Für meine Beweglichkeit besuche ich regelmäßig Yoga-Klassen. Morgens gehe ich joggen.

RELAXEN

Stress abbauen kann ich am besten bei einem Lauf an der frischen Luft. Das Joggen gibt mir das Gefühl von Freiheit und befreit mich von negativen Gedanken und Sorgen.

NACHGEFRAGT Gesundheits-Experten verraten Woche für Woche ihre besten Health- und Lifestyle-Tipps

gesund&fit mit MAGDALENA

HENKEL

Die diplomierte Fitnesstrainerin Magdalena Henkel ist ständig in Bewegung. In gesund&fit gibt sie Einblick in ihren Alltag und verrät ihre Gesundheitsstrategien.



1 MORGENRITUAL

Ich bin ein absoluter Early Bird. Um 6 Uhr morgens geht es los bei mir. Erster Weg zur Kaffeemaschine, denn ich liebe Kaffee am Morgen. Frühstück lasse ich hingegen meistens aus. Es wird zehn Minuten meditiert und gestretcht und mit voller Energie in den Tag gestartet.

2 ERNÄHRUNG

Clean Eating ist meine Philosophie. Das bedeutet, ich verzichte auf verarbeitete Lebensmittel – Industriezucker ist ein No-Go in meiner Küche. Ich kaufe bewusst ein, koche selbst und erstelle Fitness-Rezepte, die ich auf meiner Website teile. Ich lege auch natürliche Esspausen ein und faste 16/8 im Intervall.

3 Trinken

Ich trinke viel Wasser oder auch Kräutertee. Ich habe immer eine gefüllte Trinkflasche dabei. Auf Fruchtsäfte und Softdrinks verzichte ich zur Gänze, das sind sinnlose Kalorien. Ein Glas Wein zu einem guten Essen ist für mich Genuss und diesen gönne ich mir auch.



4 REGENERATION

MEIN JOB ALS PERSONAL-FITNESS-TRAINERIN VERLANGT MEINEM KÖRPER SO EINIGES AB. DESHALB VERSUCHE ICH, AUSREICHEND ZU SCHLAFEN UND BEWUSST „REST DAYS“ EINZULEGEN. MIT MASSAGEN UND SAUNABESUCHEN REGENERIERE ICH MEINEN KÖRPER. ABENDS LIEBE ICH ES, MIT MEINEM FREUND BEI EINEM GUTEN BUCH ODER MEINER LIEBLINGS-NETFLIX-SERIE, KUSCHELIG AUF DER COUCH ZU CHILLEN.

5 LEBENSPHILOSOPHIE

„Fall in love with taking care of yourself, mind, body and spirit.“