



Zur sofortigen Veröffentlichung

Medienkontakt:

Becky Frusher

800.848.1096 x2502

Neue Studien belegen: Curves™-Programm verbessert den Stoffwechsel von übergewichtigen und Frauen in sitzender Haltung.

Ein effektiver Weg zur Begünstigung und Erhaltung von Gewichtsreduktion durch Übungen und periodische Diät

Washington, D.C. — 21. April 2004 — Acht Forschungsstudien eines Teams aus Gesundheits- und Fitnessexperten der *Baylor University* belegen, dass Frauen in sitzender Haltung und übergewichtige Frauen, die am Curves™-Programm teilnahmen, ihren Ruhe-Energieumsatz (REE, auch Grundumsatz genannt) signifikant steigern konnten – in einigen Fällen um bis zu 400 Kilokalorien pro Tag. Das Curves-Programm kann bei der Neudefinition von Diätprogrammen für Frauen, bei der Gewichtsreduktion sowie der dauerhaften Gewichtssenkung helfen und den Bedarf an permanenter Diät verringern.

Die Studienreihen wurden von Richard B. Kreider, Ph. D., FACSM, Professor und Leiter des *Department of Health, Human Performance and Recreation* der *Baylor University* gegenüber Ernährungsexperten präsentiert, die am *Experimental Biology 2004 Annual Meeting* in Washington, D.C. teilnahmen.

Kreider gab bekannt: „Wir begannen damit, die Theorien des Curves-Programms wissenschaftlich zu prüfen und zu bewerten. Wir fanden heraus, dass es Gewichtsreduktion ohne nachteilige Nebenwirkungen effektiv begünstigt, insbesondere bei Teilnehmern, die eine Viel Protein/Wenig Kohlenhydrate/Wenig Fett-Diät einhielten. Kreider schrieb den Erfolg des Programms dem „beeindruckenden Anstieg des REE (Grundumsatz), den Teilnehmer erzielten“ zu.

- mehr -



Curves-Programm steigert die Stoffwechselrate
Seite 2 von 4

„Nach 10 Wochen Diät und Fitnessübungen zur Gewichtsreduktion und Steigerung der Stoffwechselrate waren die Studienteilnehmer in der Lage, mehr als 2600 Kalorien pro Tag zu sich zu nehmen und ihr Gewicht in der Erhaltungsphase zu halten. Diese Frauen konnten darüber hinaus Fett abbauen, das Verhältnis von Muskelmasse zu Körpergewicht steigern, wurden kräftiger und zeigten signifikante Verbesserungen hinsichtlich Blutdruck, Ruhepuls und sauerstoffabhängiger Fitness“, gab Kreider bekannt.

Gary Heavin, Gründer und Geschäftsführer von Curves International, kommentiert: „Bei einer herkömmlichen Diät erfolgt typischerweise 50 % des Gewichtsverlustes durch den Abbau stoffwechselaktiver Muskeln; dadurch vermindert sich der REE und erleichtert eine erneute Gewichtszunahme selbst bei geringer Kalorienaufnahme. Die Kombination aus Krafttraining und einer Viel Protein/Wenig Kohlenhydrate/Wenig Fett-Diät jedoch steigert den REE und schützt die Muskeln. Dies führt zur Verbrennung von Fettpolstern und ermöglicht die Aufnahme gesunder Nahrungsmengen.“ Heavin ist Inhaber eines akademischen Grades im Fachbereich Gesundheits- und Ernährungsberatung und Autor des *The New York Times*-Bestsellers *Curves: Permanent Results Without Permanent Dieting* und *Curves On the Go*.

Kreider führte aus: „Die den Curves-Plan einhaltende Testgruppe verlor im Durchschnitt 5 cm an den Hüften und 7,5 cm an der Taille, zeigte eine 20- bis 30-prozentige Verbesserung hinsichtlich Körperkraft und einen 15-prozentigen Anstieg des Sauerstoffumsatzes. Blutfettwerte, Ruhepuls und Ruheblutdruck verbesserten sich, somit sank die Gefahr einer kardiovaskulären Erkrankung, der häufigsten Todesursache in den Vereinigten Staaten.“

- mehr -



Curves-Programm steigert die Stoffwechselrate
Seite 3 von 4

„Noch wichtiger erscheint, dass Frauen während der Erhaltungsphase ihr Gewicht hielten oder weiter senken konnten; anders als bei anderen Diäten, bei denen es typischerweise zu einer Neuzunahme des verlorenen Gewichts kommt. Diese Daten bestätigen, dass der periodische Diät- und Nahrungsaufnahmeansatz von Curves zur Gewichtsreduktion funktioniert.

Am wichtigsten aber ist die Förderung einer Gesundheits- und Fitness-orientierten Lebensweise bei einer der größten Bevölkerungsgruppen des Landes, der typisch-amerikanischen „soccer mom“, die normalerweise weder Zeit noch Lust für herkömmliche Fitnessprogramme aufbringt. Die 30-Minuten-Trainingsprogramme und 30-Minuten-Gewichtskontrollprogramme kombinieren Fitness mit einem Netzwerk gesellschaftlicher Unterstützung, welches das Interesse von Frauen dauerhaft weckt und sie an Gewicht verlieren lässt. Wir waren sehr beeindruckt von der Tatsache, dass Frauen, die das Curves-Programm einhielten, durchschnittlich 14 Pfund in nur 10 Wochen verloren – dies entspricht etwa dem Gewichtsverlust, der zuvor durch Einhaltung der Atkins-, Pritikin- oder der American Heart Association-Gewichtsreduktionsprogramme über bis zu sechs Monate erzielt wurde“, ergänzte Kreider.

160 übergewichtige, mäßig fettleibige und Frauen in sitzenden Tätigkeiten nahmen an diesem 14-tägigen Versuch teil. Mit Hilfe eines Kontrollprogramms zum Schaffen einer Grundlinie wurde die Curves-Diät gegen Gewichtsreduktionsprogramme ähnlich des American Heart Association-Programms getestet; einer Diät, die sich auf 30-prozentige Fetteinnahme und den Wenig Kohlenhydrate/Viel Protein-Ansatz beschränkt. Die Studie beleuchtete, wie sich das Programm auf Körperbeschaffenheit, Grundumsatz, Trainingsanpassungen, Gesundheitsmarker wie Serumlipidspiegel, Beziehung zwischen Leptin und Gewichtsverlust, Insulin-Empfindlichkeit, Lebensqualität und

Curves®

auf das körperliche Erscheinungsbild auswirkte. „Die Daten zeigten eindrucksvolle Verbesserungen bei vielen der getesteten Markern. Zusätzliche Studien werden fortgeführt, um weitere Wirkungen des Curves-Programms auf sämtliche Aspekte der Lebensqualität zu beleuchten“, führte Kreider weiter aus.

Curves-Programm steigert die Stoffwechselrate Seite 4 von 4

Dr. Kreider führte zahlreiche Studien hinsichtlich Ernährung und körperlichem Training durch. Er veröffentlichte zwei Bücher, mehr als 300 Forschungsartikel in wissenschaftlichen Fachzeitschriften und mehr als 150 Artikel in Gesundheits- und Fitnessmagazinen. Dr. Kreider ist Partner des *American College of Sport Medicine (ACSM)* und aktives Mitglied der *National Strength and Conditioning Association (NSCA)*.

Die Untersuchung wurde durch ein uneingeschränktes Forschungsstipendium seitens Curves™ International gefördert.

Über Curves

Curves bietet ein 30-Minuten-Trainingsprogramm, das Krafttraining mit fortlaufender kardiovaskulärer Aktivität durch sicheren und effektiven hydraulischen Widerstand verbindet. Curves bietet darüber hinaus Gewichtsberatung mit einer neuartigen, wissenschaftlich erprobten Methode zur Verbesserung des Stoffwechsels und macht permanente Diäten überflüssig. Gary Heavin, Curves-Gründer und Geschäftsführer, ist der Autor mehrerer Bücher, einschließlich der *The New York Times*-Bestseller *Curves: Permanent Results Without Permanent Dieting* und *Curves On the Go*’.

Mit mehr als 8400 Niederlassungen und 4 Millionen Mitgliedern weltweit ist Curves das weltweit größte Fitnesscenter-Franchiseunternehmen. Wenn Sie weitere Informationen wünschen, besuchen Sie: www.curvesinternational.com.