



## Zur sofortigen Veröffentlichung

### Medienkontakt:

Becky Frusher  
(254) 399.9285 x2502

### **Curves' Theorie zu permanenter Gewichtsreduktion zum zweiten Mal bestätigt**

*Publizierte wissenschaftliche Studie bestätigt, dass Widerstandstraining und periodische Diäten Ruhestoffwechsel, Gewichtsreduktion und -erhaltung verbessern*

**Waco, Texas — 28. April 2005** — Curves International Inc. gab heute bekannt, dass die Wirksamkeit ihrer revolutionären Methode zur Steigerung des Ruhestoffwechsels von Frauen zur dauerhaften Gewichtsreduktion nun durch die Ergebnisse zweier wiederholter Studien des *Exercise & Sport Nutrition Lab* der Baylor University bestätigt wurde.

Elf wissenschaftliche Abhandlungen aus zwei klinischen Studien wurden am 5. April 2005 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 2005 Annual Meeting* in San Diego teilnahmen.

Der Curves-Fitness- und Gewichtsmanagementplan basiert auf: 1.) Ganzkörpertraining, das nicht nur kardiovaskuläres Training und Stretching-Übungen, sondern auch Krafttraining umfasst; dies ist der Schlüssel zum Schutz und zur Kräftigung von schlanken Muskeln zur Fettverbrennung. 2.) Gesteigerter Ruhestoffwechsel (REE, auch Stoffwechselrate genannt). Der Plan ist so strukturiert, dass nach Erreichen des Zielgewichts normales und gesundes Essen zur *Steigerung* des Stoffwechsels führt. Die Studienteilnehmer konnten ihren REE in einigen Fällen um durchschnittlich 265 Kalorien pro Tag steigern; dies bedeutet, dass sie täglich 265 Kalorien mehr zu sich nehmen können, ohne an Gewicht zuzulegen. Eine Diät wird nur an wenigen Tagen pro Monat durchgeführt. Bei fortlaufendem Ernährungszyklus wird der Stoffwechsel angeregt, Frauen genießen permanente Gewichtsreduktion ohne Dauerdiät.

In der zweiten Phase wurden 120 übergewichtigen Frauen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit unterschiedliche Kombinationen von Übungen und Diäten zugewiesen, um den Effekt von Curves auf die Körperzusammensetzung, Gesundheitsmarker und psychosoziale Faktoren wie Einschätzung des Erscheinungsbildes und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper zu ermitteln.

Die den Curves-Plan einhaltende Testgruppe verlor im Durchschnitt 5 cm an den Hüften und 7,5 cm an der Taille, zeigte eine 21-prozentige Verbesserung hinsichtlich Körperkraft und einen 7-prozentigen Anstieg des Sauerstoffumsatzes. Blutfettwerte und Ruheblutdruck verbesserten sich ebenfalls, somit sank die Gefahr einer kardiovaskulären Erkrankung, der häufigsten Todesursache in den Vereinigten Staaten.

„Die bedeutendsten Unterschiede zwischen Phase I und Phase II der Curves-Studie bestehen darin, dass wir herausfanden, dass bei Frauen eine identische Gewichtsreduktion ohne dramatische Änderungen des Essverhaltens möglich ist“, so Dr. Kreider. „Wir fanden auch heraus, dass das Einhalten des Curves-Trainingsprogramms bei lediglich periodischer Diät offenbar sehr effektiv das Beibehalten von Gewichtsverlust auf lange Sicht zu ermöglichen scheint. Wir beobachteten die Beibehaltung oder Steigerung des Ruhestoffwechsels trotz Gewichtsreduktion. Gewöhnlich sinkt die Ruhestoffwechselrate parallel zum Gewichtsverlust; daher wird nach anfänglichen Erfolgen oft schnell wieder zugenommen.“

- mehr -

## Seite 2 von 2

### Curves-Konzept zum Ende von Jojo-Diäten erneut bestätigt

„Seit Jahren weise ich Frauen darauf hin, dass die nur allzu simple Volksweisheit 'Weniger essen, mehr bewegen = schlanker werden' dazu geführt hat, dass Gewichtsprobleme auf lange Sicht nicht in den Griff bekommen werden“, sagt Gary Heavin, Architekt des Curves-Plans, Gründer und Geschäftsführer von Curves International. „Wir arbeiten mit einer nachweislich effektiven Methode, die Muskeln schützt, Körperfett verbrennt und den Stoffwechsel steigert. Dabei können Sie gesund und normal essen, statt ständig eine Erhaltungsdiät einhalten zu müssen.“

Die Untersuchung wurde durch ein uneingeschränktes Forschungsstipendium seitens Curves International gefördert. Details zur Studie finden Sie unter <http://www3.baylor.edu/HHPR/Curves/>.

„Kein anderes Fitness-Franchiseunternehmen hat ein Forschungsprojekt dieses Umfangs finanziert“, sagt Dr. Kreider. „Curves ist in die Bresche gesprungen - und die Ergebnisse haben gezeigt, dass es eine kluge Entscheidung war.“

### Über Dr. Richard Kreider

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. Er ist Partner des *American College of Sport Medicine* (ACSM), aktives Mitglied der *National Strength and Conditioning Association* (NSCA) und Chefredakteur des *Journal of the International Society of Sport Nutrition*.

### Über die Curves Women's Initiative

Das *Exercise & Sport Nutrition Laboratory* (ESNL) der Baylor University begann seine Forschungen zur Sicherheit und Wirksamkeit des Fitness- und Gewichtsreduktionsprogramms *Curves for Women* im Herbst 2002. Ab diesem Zeitpunkt führten die Forscher des ESNL eine Reihe von Forschungsstudien zur Untersuchung der Kurzzeit- und Langzeitwirkungen auf Frauen durch, die am Curves-Programm teilnehmen. Diese Bemühungen führten zu einem fünfjährigen Multi-Millionen-Dollar-Zuschuss an das ESNL zum Start der *Curves Women's Health Initiative*. Die *Curves Women's Health Initiative* wurde aus folgenden Gründen ins Leben gerufen: 1.) Untersuchung der kurzzeitigen und langzeitigen Wirksamkeit des Curves-Fitness- und Gewichtsreduktionsprogramms; 2.) Erkennung von Möglichkeiten zur Optimierung des Curves-Programms durch verschiedene Diäten, Übungen und/oder Ernährungsumstellungen und 3.) Untersuchung von Möglichkeiten zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden von Frauen.

### 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 ein Programm zum Gewichtsmanagement 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 Tausenden von Niederlassungen und Millionen von Mitgliedern weltweit ist Curves das weltweit größte Fitness-Franchiseunternehmen und das schnellst expandierende Franchiseunternehmen der Geschichte. Wenn Sie weitere Informationen wünschen, besuchen Sie: [www.curves.com](http://www.curves.com).