



## **Sport ist die beste Medizin**

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ nach diesem Motto halten sich die Bundesbürger fit. Wandern, Walken oder Joggen, das Angebot sich zu bewegen nutzen viele, sei es im Verein, in Gruppen oder alleine. Auch die Hersteller reagieren. Zunehmend kann man Spezialschuhe, Funktionskleidung und weitere Ausrüstung erwerben. Der Körper scheint optimal umsorgt zu sein bis die ersten Blasen drücken.

Jetzt sollte der Sportler zu einem bewerten Geheimtipp zurückgreifen: NEO-BALLISTOL Hausmittel.

Vor dem Sport hält es die Haut elastisch und weich. Die Tiefenwirkung sorgt dafür, dass auch Muskel durchblutet und Gelenke geschmeidig werden. An den Füßen werden Blasen und Druckstellen verhindert. Sogar unschöne Schrunden verschwinden, hartnäckige Hornhaut bildet sich zurück.

Grundsätzlich ist jeder Sport besser als kein Sport. Ein angemessenes Stretching bereitet den Körper auf den Sport vor.

Zwei Mal die Woche wenigstens eine halbe Stunde den Puls bei ca. 120-140 Schläge pro Minute halten, ist eine gute Basis. Während des Sports darf der Puls jedoch nicht zu hoch getrieben werden. 200 minus Lebensalter in Jahren kann als Faustregel für den Maximalpuls angewandt werden. Wer ohne Pulsüberwachung unterwegs ist, muss Gelassenheit dem Ehrgeiz vorziehen. Weder Kondition noch Fettverbrennung lassen sich erzwingen. Wenn Sie unsicher sind oder eine Vorbelastung wie beispielsweise Bluthochdruck oder Übergewicht haben, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.





Die Regeneration nach dem Sport ist ebenso wichtig. NEO-BALLISTOL Hausmittel, vielfach von renommierten Dermatologen empfohlen, enthält hochwertige ätherische Öle unter anderem Pfefferminzöl. Diese bewirken einen kühlenden Effekt, was besonders nach der körperlichen Ertüchtigung besonders angenehm ist und die Regeneration der Füße in erheblichem Maße fördert. Muskelkater oder Fußschweiß stellen für den NEO-BALLISTOL Anwender Fremdworte dar.

Ruhephasen, die sich teilweise über mehrere Tage erstrecken, erlauben dem Stoffwechsel die Reserven wieder aufzufüllen. Vor allem Anfänger und Wiedereinsteiger sollten ihrem Körper diese Pausen gönnen.

Geheimtipp: Auch Finger- und Zehennägel bleiben durch NEO-BALLISTOL Hausmittel elastisch und verspröden nicht, teils schmerzhafter Nagelbruch wird vermieden.

Das Allroundmittel NEO-BALLISTOL Hausmittel wirkt auf natürliche Art und Weise und darf in keiner Hausapotheke fehlen. NEO-BALLISTOL Hausmittel ist in diversen Größen im gut sortierten Fachhandel und in Ihrer Apotheke erhältlich.

Weitere Informationen im Internet unter [www.ballistol.de](http://www.ballistol.de).





Pressekontakt:

Erwin Metzka

c/o F. W. KLEVER GmbH

Hauptstrasse 20

84168 Aham

Tel: +49 (0) 8744/9699-11

Fax: +49 (0) 8744/9699-96

E-Mail: metzka@ballistol.de

Florian Albert

c/o Albert Mediamarketing e. K.

Albstatter Strasse 17

97295 Waldbrunn

Tel.: +49 (0) 9306/9840-99

Fax: +49 (0) 9306/9840-88

E-Mail: presse@ballistol.de