



Activia & Achim Sam auf der Suche nach Wohlfühltipps: Teil 1

Tanzen macht glücklich: Wohlfühl-Tipps von der Tänzerin Isabela Silvová

Haar, 16. Juni 2014. Sich fit, unbeschwert und gesund zu fühlen und mit seinem Leben zufrieden zu sein, das gehört für viele Menschen zum Wohlbefinden dazu. Doch laut Activia Wohlfühl-Umfrage wissen nur neun Prozent der Deutschen immer, was sie für ein besseres Wohlfühl tun können. Und gerade im Hinblick auf das Wohlfühlen im eigenen Körper besteht bei den Deutschen Nachholbedarf – fast jeder Fünfte (17 Prozent) ist mit seinem Körper unzufrieden. Activia Wohlfühlexperte Achim Sam hat sich deshalb auf den Weg gemacht und Experten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Musik getroffen und ihnen Tipps zum Wohlfühlen entlockt. Zumba-Lehrerin und Musical-Tänzerin Isabela Silvová hat ihm verraten, wie Tanzen für gute Laune und ein tolles Körpergefühl sorgt.

Isabela Silvová hat ein Glücksrezept: Sportklamotten anziehen, Musik laut aufdrehen, los tanzen. „Tanzen macht einfach glücklich, weil Bewegung ein menschliches Grundbedürfnis ist“, sagt die 26-jährige Musical-Tänzerin und Zumba-Lehrerin. Achim Sam hat sie gleich mehrere Wohlfühl-Tipps mit auf den Weg gegeben.

- **Isabela Silvová rät: Einfach los tanzen und Stress abschütteln**

Zu ihren Lieblingsrhythmen tanzt Isabela Silvová oft quer durch Küche, Schlaf- und Wohnzimmer. Recht hat sie – denn die Anspannung, die Stress mit sich bringt, kann man beim Tanzen ganz einfach abschütteln. Das limbische System schüttet Endorphine aus, die uns ein gutes Gefühl geben, und gleichzeitig begeben wir uns auf eine rein körperliche Ebene. Wir versinken in einer Art Flow, der uns unsere Alltagsorgen vergessen lässt. Denn konzentriert man sich auf Tanzschritte, sind die To Dos vom nächsten Tag zumindest für kurze Zeit vergessen. Isabela Silvová ist überzeugt: Gerade Menschen, die von sich denken, sie könnten nicht tanzen und die gehemmt sind, sollten das mal ausprobieren.



- **Isabela Silvová rät: Mit Zumba zu purer Lebensfreude – und gleichzeitig zum fitten Körper**

Der südamerikanische Trendsport Zumba ist die perfekte Mischung aus Sport und Spaß und verspricht pure Lebensfreude – das weiß auch die Activia Markenbotschafterin Shakira, die sich unter anderem mit Zumba fit hält. Zumba-Trainerin Silvová rät jedem, der etwas für sein Wohlbefinden tun möchte, einmal einen Zumba-Kurs zu belegen. Die Musik ist mitreißend und die Schrittfolgen, die dem Salsa oder Merengue ähneln, sind einfach zu erlernen. An erster Stelle stehen beim Zumba Spaß und Wohlfühl. Und wie Forscher der Duke University herausgefunden haben, verbrennt der Körper bei Zumba mit 370 Kalorien pro Stunde sogar mehr Energie als beim Krafttraining.

- **Isabela Silvová rät: Mit Freunden tanzen gehen und Selbstwertgefühl steigern**

Freunde helfen gegen Stress und Einsamkeit und fördern das Selbstwertgefühl: Sie sind damit wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit. Zeit also für Socializing! Isabela Silvová liebt es, sich in ihrer Freizeit mit Freunden zu treffen. Das lässt sich sogar perfekt mit dem Tanzen kombinieren. Ob Tango, Salsa oder Disco Fox – mit Freunden zu tanzen, tut einfach gut. Silvová selbst geht nach ihren Musical-Auftritten häufig noch in Salsa-Clubs in ihrer Heimatstadt Hamburg.

- **Isabela Silvová rät: Mit gesunder Ernährung zu innerem Wohlfühl**

Unerlässlich für Fitness und inneres Wohlbefinden ist für Isabela Silvová eine ausgewogene Ernährung. Zwar ist Tanzen die eine Sache, um fit zu bleiben und sich gut zu fühlen – doch noch viel wichtiger ist gesunde Kost. So isst sie viel Gemüse, mageres Fleisch, Fisch, Obst oder Vollkornprodukte. Als süßen aber dennoch gesunden Nachtisch gibt es bei ihr Activia Naturjoghurt mit Honig oder Marmelade. An Joghurt hält sich die Tänzerin auch vor dem Sport, denn er liefert Energie, ohne zu beschweren.



Über Activia & Achim

Mit der Activia Wohlfühl-Umfrage fand Danone heraus, dass nur neun Prozent der Deutschen wissen, was sie tun können, wenn es ihnen mal nicht so gut geht. Grund genug, um Achim Sam, Ernährungswissenschaftler, Lifestyle-Redakteur und Autor des Bestsellers „24 Stunden Diät“ als Experten zu verpflichten und gemeinsam mit ihm Wohlfühltipps zu sammeln. Als Activia Wohlfühlexperte befragt Achim Sam drei Experten aus den Bereichen Musik, Tanz und Ernährung rund um das Activia Motto „Wohlfühlen kommt von innen“ und entlockt ihnen alltagstaugliche Tipps, die Verbraucher 24 Stunden am Tag anwenden können, um sich besser zu fühlen.

Über die Activia Wohlfühl-Umfrage

Die bevölkerungsrepräsentative Activia Wohlfühl-Umfrage wurde im Zeitraum vom 11.3. bis zum 12.3.2014 online durchgeführt. Befragt wurden 1.052 Deutsche im Alter von 14 bis 69 Jahren.

Activia: Seit 2004 einer der beliebtesten Joghurts in Deutschland

Activia ist weltweit die größte Marke unter den Milchfrischeprodukten. Eingeführt in 1987 gibt es Activia heute in 70 Ländern auf fünf Kontinenten. In Deutschland ist Activia seit 2004 auf dem Markt. Activia enthält neben herkömmlichen Joghurtkulturen die besondere Bifidus Kultur ActiRegularis. Durch diesen Mix an Kulturen erhält Activia seinen charakteristisch milden und bei Konsumenten so beliebten Geschmack. Zur Produktfamilie gehören fünf verschiedene Joghurtprodukte mit jeweils zahlreichen, verschiedenen Geschmackssorten. Ob Natur, Fruchtarten, Trockenfrucht, Cerealien oder Müsli: Activia bietet eine große Vielfalt. Hinter den Activia Produkten stehen 90 Jahre Danone Erfahrung und Begeisterung für Milchprodukte.

Über Danone

Danone steht seit 1919 für Joghurttradition und zeichnet sich bis heute durch eine besondere Expertise für feinsten Joghurtgenuss aus. In den deutschen Molkereien Rosenheim, Ochsenfurt und Hagenow verwendet Danone die frische Milch regionaler Landwirte für höchste Qualität und Frische seiner Joghurt- und Milchfrischeprodukte. Beliebte Marken von Danone sind Activia, Actimel, Fruchtzwerge, Dany Sahne, Die Danone Molkerei, Danone Disney® und neu: die Danone Mars® Produkte.

Für Bildmaterial und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Tina Decker, Danone GmbH, Tel.: 089 / 62733 – 437, E-Mail: presse@danone.de

Tanja Waxenberger, fischerAppelt, relations GmbH, Tel.: 089 / 7474 66 – 31 E-Mail: twa@fischerappelt.de

Alle aktuellen Presseinformationen finden Sie auch in unserem Newsroom: <http://presse.danone.de>