



PRESSETEXT

Expertenrat für jedermann: So kommen Sie aktiv durch die kalte Jahreszeit.

Neu: Aktiv-Ratgeber von Yakult und dem Olympiastützpunkt Bayern gibt wertvolle Tipps für einen aktiven Herbst und Winter

Neuss. Damit jedermann aktiv durch die kalte Jahreszeit kommt, hat Yakult zusammen mit den Experten des Olympiastützpunktes Bayern (OSP Bayern) den einzigartigen „Yakult Aktiv-Ratgeber“ entwickelt. Sein Konzept ist speziell auf Herbst und Winter zugeschnitten und basiert auf vier Themenbereichen, die gleichzeitig die Spezialgebiete der Experten sind: Motivation, Bewegung, Ernährung und Entspannung. Ausführliche und umfassende Informationen findet man zudem im Internet auf der Yakult Homepage: www.yakult.de/aktiv-ratgeber.

Exklusive Ratschläge nach holistischem Konzept

Wie kann ich mich auch bei nass-kaltem Wetter zum Sport motivieren? Wie kann ich die Ernährung an die Jahreszeit anpassen? Wie wichtig sind regelmäßige Entspannungsphasen? Auf diese und mehr Fragen bietet der Aktiv-Ratgeber konkrete Tipps und Anregungen. Alle einfach umsetzbar und mit spürbarem praktischen Nutzen. Die Erfahrungen der Experten des OSP Bayern bilden die perfekte Basis für den Aktiv-Ratgeber. Alle Tipps sind abgeleitet aus der direkten Arbeit mit den Top-Sportlern. So kann jedermann von der exklusiven Beratungs-Kompetenz der Experten in den Bereichen Motivation, Bewegung, Ernährung und Entspannung profitieren. Anhand dieser vier Themenbereiche betrachtet der Ratgeber den Menschen als Ganzes – genau wie Yakult.

Spitzensportler trinken täglich Yakult

Bereits seit 2011 ist Yakult offizieller Partner und Lieferant des Olympiastützpunktes Bayern. Hier vertrauen unsere Spitzensportler im Training und in Wettkämpfen Tag für Tag auf Yakult. Die Ernährungsberater vom OSP Bayern empfehlen Yakult.



Der OSP Bayern ist der größte von 19 Olympiastützpunkten in Deutschland. Er betreut durch trainingsbegleitende Maßnahmen ca. 800 Sportlerinnen und Sportler bei der intensiven Vorbereitung auf internationale Wettkämpfe wie die Olympischen Winter- und Sommerspiele. Neben optimalen Trainingsmöglichkeiten stehen den Sportlern Expertenteams aus den Bereichen Sportmedizin, Physiotherapie, Trainingswissenschaften, Sportpsychologie und Ernährungsberatung zur Verfügung.

Yakult. Das Original seit fast 80 Jahren

Yakult ist das japanische Getränk, das es bereits seit fast 80 Jahren gibt. In jedem Fläschchen stecken mindestens 6,5 Milliarden der einzigartigen Shirota Kulturen – wertvolle Milchsäurebakterien. Seit ihrer Entdeckung vor mehr als 80 Jahren werden diese stetig weiter erforscht. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir, dass die Shirota Kulturen den Darm lebend erreichen.

1930 wählte der Wissenschaftler Dr. Shirota die später nach ihm benannte einzigartige Milchsäurekultur *Lactobacillus casei* Shirota aus. Bereits fünf Jahre später machte er sie den Menschen zugänglich, denn nach eingehenden Studien entwickelte er 1935 das Getränk Yakult. Heute, fast 80 Jahre später, trinken Millionen Menschen in 33 Ländern weltweit Yakult.

Mehr Informationen: www.yakult.de/aktiv-ratgeber.

**Der Abdruck bzw. die Verwendung ist honorarfrei.
Wir freuen uns über die Zusendung eines Belegexemplars.**

Pressekontakt:

Yakult Deutschland GmbH, Dr. Irmtrud Wagner, Monika Wien,
Forumstraße 2, 41468 Neuss. Tel: 02131 / 3416-43, Fax: 02131 / 3416-16, E-Mail: pr@yakult.de