

P R E S S E M I T T E I L U N G

Jasmin Waldmann von Pilardio frühstückt bei RTL

Die Pilardio-Initiatorin Jasmin Waldmann zeigte vor kurzem auf RTL, wie Fitness und Gesundheit zusammenhängen und schon bei der Wahl des Frühstücks beginnen.

Köln, 17. August 2010

Jasmin Waldmann, bekannt aus Funk und Fernsehen, ist die Begründerin von Pilardio. Das neueste Fitnesskonzept wird schon in einigen Fitnessclubs, Fitnessstudios und Wellnessanlagen als Gruppentraining oder auch als Personal-Training angeboten.

Als Gesundheits- und Bewegungsexpertin war Jasmin Waldmann vor kurzem zu Gast bei RTL in der Morgensendung „Punkt 6“, die von Montag bis Freitag ab jeweils 6 Uhr ausgestrahlt wird. In der ersten Nachrichtensendung des Tages werden aktuelle Neuigkeiten veröffentlicht, aber auch Servicethemen besprochen.

In der aktuellen Sendung ging es thematisch um einen Wettbewerb zum „besten Frühstück“, mit dem man gesund, munter und zielstrebig in den Tag startet. Dieses sollte, laut Meinung der Expertin, „gesund, energiereich, lang sättigend und zugleich ausgewogen sein“. Zur Wahl standen dabei Frühstücksmenüs aus Deutschland, England, Frankreich und der USA. Jeder Teilnehmer bereitete ein landestypisches Frühstück vor. Jasmin Waldmann überwachte die Zubereitung auf den Einsatz von Produkten, die scheinbar „nebenher“ mit verwendet wurden (z.B. Butter oder Öl) und somit weitere Kalorien versteckten. Aber auch der Zucker-, Mineralien-, Cholesterin- und Proteinanteil sowie die enthaltenen Vitamine wurden beachtet. Die Personaltrainerin und Ernährungsexpertin probierte die jeweiligen Frühstücksmenüs und bewertete sie nach den Pilardio-Prinzipien: gesund, abwechslungsreich, kalorienarm.

Deutschland trat gegen die USA und Frankreich gegen England an. Jasmin Waldmann prüfte die Speisen nach Geschmack, Energiegehalt, Sättigungsdauer und Gesundheitsgrad, aber auch der Optik. „Knapp gewonnen hat Deutschland. Die Teilnehmerin aus Deutschland kochte am gesündesten. Bei ihrem Frühstücksmenü waren viele Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten; es lag eine gute biologische Wertigkeit vor: gehaltvoll an Eiweiß, geringerer Fettanteil als bei den anderen Frühstücken und keine Verwendung von Industriezucker. Somit schnitt dieses Frühstück insgesamt am besten ab.“

Auch für das Fitnesskonzept Pilardio gilt: „Abwechslungsreich, gesund und individuell soll das Training sein. Die Wirkung ist wie bei einem guten Frühstück: Pilardio sorgt für mehr Energie, ein besseres Fitnesslevel sowie Spaß und gute Laune für den Tag.“

Interessierte, Betreiber von Fitnessclubs, Fitnessstudios oder Wellnessanlagen sowie Personal Trainer können sich mit Jasmin Waldmann oder ihrer Assistentin Claudia Alfideo per E-Mail (jasmin@pilardio.de, claudia@pilardio.de) oder Telefon (+49 (0) 221 99 38 19 10, +49 (0) 175 66 24 66 3) über die Möglichkeiten des Trainings mit Pilardio oder einer Zusammenarbeit mit dem lizenzierten Trainingskonzept austauschen. Informationen über Pilardio sind im Internet unter <http://www.pilardio.de> abrufbar.

**Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten
397 Wörter, 2.994 Zeichen mit Leerzeichen**

Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung:

Sie können im Online-Pressefach schnell und einfach weiteres Bild- und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

<http://www.pr4you.de/pressefaecher/Pilardio>

Ansprechpartner für Rückfragen zu dieser Pressemitteilung:

(1) Pilardio

Ansprechpartner: Jasmin Waldmann

Pilardio
c/o Jasmin Waldmann
Postfach 60 09 07
D-50689 Köln

Telefon: +49 (0) 221 99 38 19 10
Fax: +49 (0) 221 99 38 19 11
E-Mail: jasmin@pilardio.de
Internet: <http://www.pilardio.de>

(2) PR-Agentur PR4YOU

Ansprechpartner: Marko Homann, Holger Ballwanz

PR-Agentur PR4YOU
Schonensche Straße 43
D-13189 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43
Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99
E-Mail: presse@pr4you.de
Internet: <http://www.pr4you.de>

Hintergrundinformationen:

Über Pilardio

Pilardio® ist ein innovatives Fitness- und Gesundheitskonzept, das in Fitnessclubs, Fitnessstudios und Wellnessanlagen als Gruppentraining oder auch als Personal-Training angeboten wird. Dabei vereint Pilardio die Vorteile von Pilates und Cardiotraining, dient der Gewichtsreduktion, verbessert die Körperspannung und -haltung, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Konzentration. Einsteiger als auch Fortgeschrittene (Pilates trainierte) können Pilardio schnell und leicht erlernen sowie trainieren. Einfache Schrittfolgen, die Haltung der Körperspannung und Bewegung stehen bei allen Übungen im Vordergrund.

Alle Pilardiotrainer verfügen über langjährige Erfahrungen in den Bereichen Gesundheit, Fitness und Personal Training. Sie werden qualifiziert ausgebildet und zertifiziert, um einen einheitlichen, hohen Qualitätsstandard in jedem Fitnessstudio, in dem Pilardio angeboten wird, zu garantieren.

Pilardio® wurde von der erfahrenen Personal Trainerin Jasmin Waldmann in Zusammenarbeit mit ihrem Team entwickelt. Auch in den Medien sind ihr Können und Wissen im Gesundheits- und Bewegungskochingbereich sehr gefragt (RTL). Jasmin Waldmann ist in ganz Deutschland als Bewegungskochingcoach tätig, vorrangig im Kölner Raum.

Weitere Informationen über Pilardio sind im Internet unter <http://www.pilardio.de> abrufbar.