



**Laufen & Joggen**  
macht glücklich!

Aber was steckt hinter all  
diesem Glückseligkeit?  
Hier die Antworten für Sie.

**Der Laune auf die Sprünge helfen**

Warum fühlen sich Läufer so packendwohl im eigenen Körper?  
Der Grund liegt in ihrem Körper selbst zu suchen. Wenn Sie aktiv leben,  
mit dem richtigen Puls, nicht zu schnell trainieren Sie im Sauerstoffüberschuss.  
In Ihrem Körper werden dann so genannte Endorphine freigesetzt. Dabei handelt  
es sich um Botenstoffe, deren Wirkung Sie mit der von Schmerzmitteln vergleichen  
können. Produziert werden sie vom Gehirn und vor allem im Muskel.  
Sie lassen im Gehirn die gleichen Reaktionen auslösen, die Produkte,  
die sie auslösen, werden von Nervenzellen zu Nervenzellen weitergegeben  
und überbrücken Ihren Körper mit einem Glücksgefühl.



**CAMILLA**



GRÖßE 1,73 KONFEKTION 36/38 OBERWEITE 90/75C TAILLE 65  
HÜFTE 97 SCHUHE 39 AUGEN GRÜNBRAUN HAARE HELLBRAUN



HEIGHT 5'8 SIZE 8/10 BUST 35 $\frac{1}{2}$ /34C WAIST 25 $\frac{1}{2}$  HIPS 38  
SHOES 8 $\frac{1}{2}$  (US) EYES GREENBROWN HAIR LIGHTBROWN

