

AVIVA NEWSLETTER

MAN SOLL DEM KÖRPER ETWAS GUTES BIETEN, DAMIT DIE SEELE LUST HAT DARIN ZU WOHNEN.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

HIMBEER-KOKOS-SHAKE

Zutaten:
300 ml Milch
75 g Magerquark
75 g Hüttenkäse
100 g Himbeeren
3 EL gepoppter Amaranth
2 EL Kokosraspeln
1 TL Chia - Samen

Alle Zutaten in den Mixer geben und so lange pürieren, bis der Shake eine cremige Konsistenz hat. Dank der Kokosraspeln kann auf zusätzliche Süße verzichtet werden.



Himbeer-Kokos-Shake (eatsmarter.de, Bild stockfood.de)

Wissen mit aviva

Eiweiße 3/3

Um den täglichen Proteinbedarf zu decken, kommen Lebensmittel auf vegetarischer- und nichtvegetarischer Basis infrage. Zu den proteinreichen Lebensmitteln aus tierischer Quelle gehören Fleisch, Fisch und Eier. Für eine vegetarische Ernährung kommen zu den Milchprodukten (Milch, Käse, Quark) Nüsse und Hülsenfrüchte in Betracht.

Bei sportlicher Betätigung und auch im fortgeschrittenen Alter gehört eine zusätzliche Eiweißzufuhr auf den Speiseplan. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Meist reicht das Eiweiß aus der „normalen“ Nahrung dann nicht aus. Ein zusätzlicher Eiweißshake aus hochwertigem Eiweißpulver ist ratsam (nicht nur wegen Muskelzuwachs).

Hierzu beraten wir dich gerne!
Passend unser Gericht des Tages.

Fitnessübungen

BEWEGLICHKEITSTRAINING OBERKÖRPER

Übung 1: Dehnung der Brust

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Die Hände hinter dem Rücken verschließen, ausstrecken und nach hinten oben ziehen. Den Oberkörper dabei aufrecht lassen. Der Blick ist nach vorne gerichtet.
2 x 30 Sekunden



Übung 2: Beweglichkeit der Brust

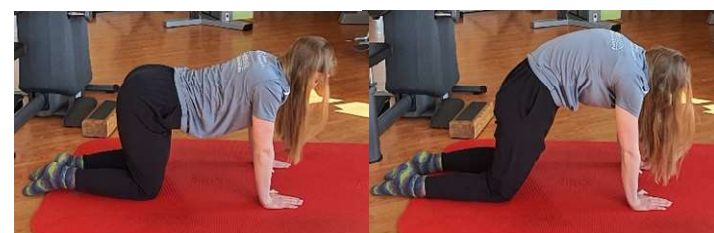
Ausgangsposition ist der Kniestand. Die Arme nach oben über den Kopf strecken und den Oberkörper so weit wie möglich nach hinten lehnen. Die Position halten und atmen

😊
2 x 30 Sekunden



Übung 3: Beweglichkeit der Wirbelsäule

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Die Arme gestreckt lassen und die Wirbelsäule abwechselnd Richtung Boden und Decke bewegen. Den Kopf immer mitführen.
2 x 15 Wiederholungen



IN DIESER AUSGABE

HIMBEER-KOKOS-SHAKE

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN