

AVIVA NEWSLETTER

DIE SCHWIERIGSTE ZEIT IN UNSEREM LEBEN IST DIE BESTE GELEGENHEIT, INNERE STÄRKE ZU ENTWICKELN- DALAI LAMA



Gesund für mich

Gericht des Tages

OMELETTE MIT BLATTSPINAT UND TOMATEN (FÜR 4 PERSONEN)

400g Blattspinat
4 Tomaten
8 Knoblauchzehen
6 Eier
3 EL Sauerrahm
Salz und Pfeffer
200g Feta-Käse (in Stückchen geschnitten)
etwas Öl

Blattspinat waschen, putzen und dünsten, bis er zusammenfällt. Die Tomaten in Scheiben schneiden und kurz andünsten. Knoblauch in kleine Stücke schneiden.

Die Eier mit Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Öl in die Pfanne geben und pro Person $\frac{1}{4}$ der Masse eingießen. Sofort mit $\frac{1}{4}$ des Spinats, der Tomaten und des Feta-Käse belegen und mit etwas Knoblauch bestreuen. Einen Deckel auf die Pfanne geben und solange braten, bis die Oberfläche gerade noch cremig ist. Das Omelett zusammenklappen und noch kurz weiterbraten.



(chefkoch.de)

Wissen mit aviva

Vitamin A

Um gesund zu bleiben, muss der Körper über die tägliche Nahrung verschiedene Nährstoffe aufnehmen. Ein wichtiger Nährstoff, den der Körper braucht, jedoch nicht selbst herstellen kann, ist das Vitamin A. Die gute Nachricht ist, dass eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung grundsätzlich ausreicht, um den Körper hinreichend mit Vitaminen zu versorgen. Vielen ist Vitamin A auch als Augenvitamin bekannt. Es ermöglicht das Hell-Dunkel-Sehen und trägt zum Erhalt der Sehkraft bei. Darüber hinaus regelt es das Wachstum der Zellen, stärkt die Knochen und ist wichtig für die Infektabwehr, indem es äußere Barrieren wie Schleimhäute und Haut gesund hält und somit Viren und Bakterien abblockt. Vitamin A kommt primär in tierischen Lebensmitteln wie Eier und Milchprodukte vor. Passend dazu das Gericht des Tages: Omelett mit Blattspinat und Tomaten (siehe links)

Fitnessübungen

ÜBUNGEN

Übung 1: Klappmesser

Auf den Rücken legen. Arme entlang des Kopfes nach hinten und Beine nach vorne ausstrecken. Dann die Beine in die Höhe heben und gleichzeitig Arme über Kopf Richtung Beine führen und dabei den Oberkörper leicht anheben. Danach Arme und Beine wieder in Ausgangsposition bringen. 15 Mal wiederholen. 3 Durchgänge



Übung 2: Unterarmstütz

Aus dem Vierfüßlerstand werden die Unterarme parallel zueinander aufgestützt. Anschließend werden die Beine nach hinten gestreckt, sodass Oberkörper, Becken und Beine eine Linie bilden. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Gewicht gleichmäßig auf Arme und Beine verteilen. Die Position 30 Sekunden halten. 3 Durchgänge



Übung 3: Seitstütz

In Seitlage legen. Auf dem linken Unterarm abstützen. Der Unterarm zeigt dabei nach vorne und befindet sich unter der Schulter. Die Beine parallel übereinander legen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Aus dieser Position den Körper anheben, bis die Oberschenkel und der Oberkörper eine Linie bilden. Die Position 30 Sekunden halten. 3 Durchgänge



IN DIESER AUSGABE

OMELETTE MIT SPINAT WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN