

AVIVA NEWSLETTER

FÜR DAS KÖNNEN GIBT ES NUR EINEN BEWEIS: DAS TUN.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

PESTO-HÜHNCHEN MIT OFENGEMÜSE

Zutaten für 1 Person:

1 Paprika, rot
2 Tomaten
1 Frühlingszwiebel
Salz, Pfeffer
200 g Hähnchenbrust
2 EL Pesto, Tomate
1 Mozzarella

Backofen auf 180° vorheizen.

Gemüse klein schneiden und in einer Auflaufform auf das Backblech stellen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrust abwaschen und trockentupfen. Vorsichtig mit einem Messer fächerartig einschneiden.

Die Hähnchenbrust mit dem Tomatenpesto einreiben. Anschließend den Mozzarella in Scheiben schneiden und in die Fächer der Hähnchenbrust füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemeinsam mit dem Gemüse in der Auflaufform in Backofen geben.

Im Ofen ca. 25 Minuten backen.



Pesto Hühnchen mit Ofengemüse (Rezept und Bild essen-ohne-kohlenhydrate.de)

Wissen mit aviva

Eiweiße – Grundlage des Lebens 1/3

Ohne Proteine, auch Eiweiße genannt, ist kein Leben möglich. Da jede einzelne Körperzelle aus Proteinen besteht, übernehmen Proteine eine Vielzahl an Funktionen im menschlichen Körper.

Der Körper benötigt Eiweiß für das Immunsystem. Antikörper des Immunsystems bestehen zu einem großen Teil aus Proteinen. Daher sind Eiweiße wichtig für die Abwehr von Krankheitserregern. Darüber hinaus spielen sie eine entscheidende Rolle für unsere Muskeln, Knochen, Haut und Haare. Eiweiß ermöglicht die Übertragung von Nervenimpulse sowie den Transport von Sauerstoff und Fetten.

Für einen ordnungsgemäßen Proteinstoffwechsel ist es erforderlich, dass alle Aminosäuren im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden sind. Fehlt eine Aminosäure, so gerät der ganze Verwertungsprozess in Unordnung. Daher ist eine ausgewogene, hochwertige Eiweißzufuhr so wichtig.

Passend dazu, unser Gericht des Tages.

Über die Wichtigkeit der Proteine beim Sport lest Ihr in Teil 2

Fitnessübungen

DEHNUNGEN AN DER TREPPE

Übung 1: Wadendehnung

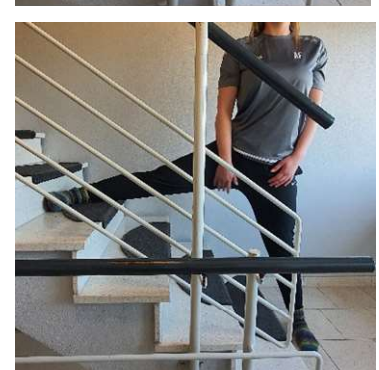
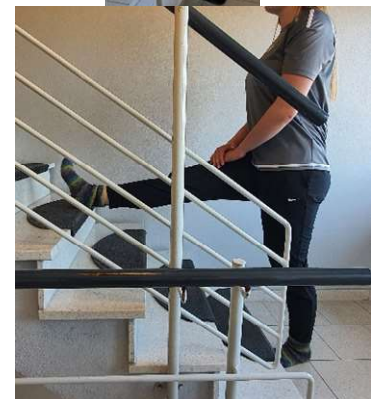
Auf die unterste Stufe der Treppe hüftbreit stellen. Den linken Fußballen nach hinten an die Stufenkante stellen, sodass sich die Ferse in der Luft befindet. Dann die Ferse langsam mit gestrecktem Bein Richtung Boden sinken lassen. Das rechte Bein wird dabei gebeugt. Pro Seite 2x 30 Sekunden

Übung 2: Oberschenkelrückseite

Im hüftbreiten Stand vor die Treppe stellen und dann das rechte Bein auf die höchste Stufe bringen, sodass fast ein 90° Winkel der Hüfte entsteht. Die Zehenspitzen zu sich ziehen und den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne lehnen. Pro Seite 2x 30 Sekunden

Übung 3: Oberschenkelinnenseite

Seitlich vor die Treppe stellen. Dann das rechte Bein auf die höchste Stufe stellen und den Oberkörper dabei aufrecht halten. Den rechten Fuß gerade lassen und auf der Stufe so weit wie möglich nach hinten schieben, um die Dehnung zu verstärken. Pro Seite 2x 30 Sekunden



IN DIESER AUSGABE

PESTO HÜHNCHEN MIT OFENGEMÜSE

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN