

AVIVA NEWSLETTER

NUR WER SEIN ZIEL KENNT FINDET DEN WEG.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

ORANGEN-KAROTTEN SMOOTHIE

Zutaten:
1 Orange
1 Karotte
1 Apfel
1 g geriebener Ingwer
1 Prise Zimt
100 ml stilles Wasser

Orange halbieren und auspressen. Karotte schälen und in Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in Stücke schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden.

Alles zusammen mit dem Wasser in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Den Orangen-Karotten Smoothie in ein Glas füllen und servieren.



Orangen-Karotten Smoothie (lowcarbrezepte.org, Bild gutekueche.at)

Wissen mit aviva

Die Bedeutung von Vitamin C

Eines unserer bekanntesten wasserlöslichen Vitamine ist das C Vitamin. Dieses muss regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden.

Einen hohen Anteil an Vitamin C findet man in Zitrusfrüchten und frischem Gemüse. Da es an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist, sowie am Schutz der Zellen vor aggressiven Sauerstoffverbindungen, ist die Einnahme enorm wichtig. Bekannt ist vor allem die positive Wirkung auf das Immunsystem.

Vitamin C kann jedoch noch viel mehr: Der oxidative Stress auf die Haut kann deutlich reduziert und dadurch der Alterungsprozess verlangsamt werden. Krebspatienten, die eine Chemo- oder Strahlentherapie bekommen, können das Behandlungsergebnis verbessern sowie Nebenwirkungen reduzieren. Verabreicht man Vitamin C, scheinen weniger Krebsmedikamente nötig zu sein.

Die empfohlene Zufuhr für Vitamin C liegt im Durchschnitt zwischen 90 und 110 Milligramm pro Tag.

Unser Gericht des Tages reicht aus, um den Bedarf für heute zu decken.

Fitnessübungen

DEHNÜBUNGEN

Übung 1: Dehnung der Gesäßmuskulatur

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Den rechten Fuß seitlich über das linke Knie legen. Dann das linke Bein unterhalb der Kniekehle mit beiden Händen greifen und zu sich herziehen. Danach wechseln
Pro Seite 2 x 30 Sekunden



Übung 2: Dehnung der Adduktion

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Füße aneinanderlegen und die Knie seitlich nach außen drücken. Gegebenenfalls mit den Händen die Knie fixieren
2 x 30 Sekunden



Übung 3: Rotation der Wirbelsäule

Ausgangsposition ist die Rückenlage, die Arme sind seitlich gestreckt. Die Beine sind aufgestellt. Langsam die Beine nach rechts kippen, den Kopf dabei nach links drehen. Dann wechseln.
Pro Seite 2 x 30 Sekunden



IN DIESER AUSGABE

ORANGEN-KAROTTEN

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN