AVIVA NEWSLETTER

LIEBER 7 MAL HINFALLEN UND 7 MAL AUFSTEHEN ALS 1 MAL HINFALLEN UND LIEGENBLEIBEN

MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

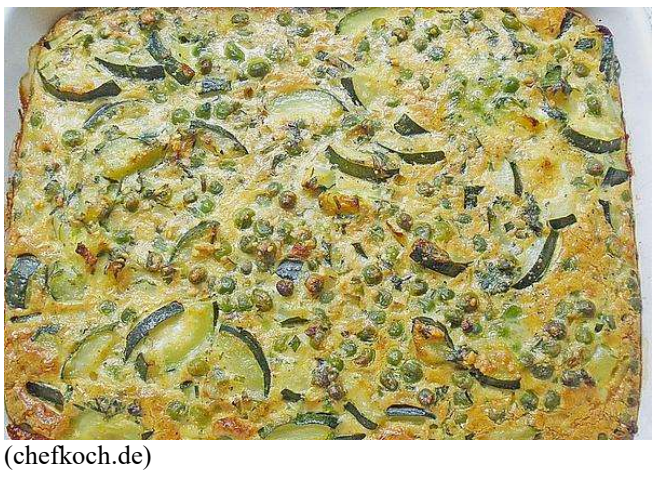
Gesund für mich

Gericht des Tages

ZUCCHINI-ERBSEN-AUFLAUF

300g Zucchini
350g Erbsen
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 EL gehackte Petersilie
2 EL Schnittlauch
3 Eier
100g Sahne
50g Parmesan
½ TL Cayennepfeffer
Salz

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Zwiebeln in erhitztem Olivenöl glasig dünsten, dann Knoblauch, Zucchini und Erbsen dazugeben und 10 Minuten dünsten. Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Sahne mit Parmesan, Eiern und Cayennepfeffer verrühren.
Die Gemüsemischung in eine Auflaufform füllen und die Sahnemischung darüber gießen und ca. 30-40 Minuten backen


(chefkoch.de)

Wissen mit aviva

Magnesium

Für eine gesunde Lebensweise ist eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen wichtig. Neben Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten ist auch eine hinreichende Zufuhr von Mineralstoffen notwendig. Ein für die biologischen Funktionen lebenswichtiger Mineralstoff ist Magnesium. Als Enzymaktivator ist es entscheidend am Aufbau von Adenosintriphosphat beteiligt, welches wiederum für die Energiegewinnung von Zellen notwendig ist. Darüber hinaus ist Magnesium für eine Vielzahl weiterer Körperfunktionen bedeutsam. Unter anderem ist es am Aufbau von Knochen beteiligt. Der Magnesiumspiegel beeinflusst Herzrhythmus und Blutdruck, die Immunabwehr sowie das Hormonsystem. Ein Magnesiummangel kann sich durch Muskelkrämpfe sowie neuromuskuläre Störungen wie Kribbeln und Taubheitsgefühle bemerkbar machen. Magnesium ist überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln wie Bohnen und Erbsen sowie in Vollkorngetreide und Nüssen enthalten. Passend dazu, unser Gericht des Tages (siehe Links).

Fitnessübungen

PILATES - ÜBUNGEN

Übung 1: Rollen wie ein Ball
Die Handflächen unter die Oberschenkel und die Füße von der Unterlage, sodass das Gewicht auf dem Steißbein ruht. Das Kinn liegt auf der Brust, Ellenbogen abspreizen. Bauchnabel nach innen ziehen und beim Einatmen nach hinten rollen. Beim Ausatmen wieder nach vorne rollen.
20 Wiederholungen

Übung 2: Schulterbrücke
In Rückenlage, Beine angewinkelt aufgestellt, Hände neben dem Körper. Gesäß abheben und 1 Bein gestreckt, in Verlängerung der Wirbelsäule, vom Boden lösen. Ausgestrecktes Bein kreisen.
Je Bein 20 Wiederholungen

Übung 3: Die Hundert
In Rückenlage, Beine angewinkelt aufgestellt. Arme ruhen locker neben dem Körper. Kopf anheben und Schulterblätter vom Boden lösen. Blick auf den Bauchnabel. Arme mit den Handinnenflächen nach oben abheben und mit dem Einatmen 5 Pumpbewegungen ausführen. Beim Ausatmen Handinnenfläche nach unten drehen und 5x pumpen.

IN DIESER AUSGABE

ZUCCHINI-ERBSEN-AUFLAUF
WISSEN MIT AVIVA
ÜBUNGEN