

AVIVA NEWSLETTER

DA ES SEHR FÖRDERLICH FÜR DIE GESUNDHEIT IST, HABE ICH BESCHLOSSEN, GLÜCKLICH ZU SEIN.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

AVOCADO-SALAT MIT GARNELEN

Zutaten:

400 g gegarte Garnelen
 2 reife Avocado
 2 – 3 EL Zitronensaft
 200 g Kirschtomaten
 ½ Kopfsalat
 2 Schalotten
 4 EL heller Balsamico-Essig
 1 TL Honig
 Salz, Pfeffer, Zucker
 6 EL Öl

Garnelen waschen und trocken tupfen. Avocadohaut mehrmals einschneiden. Fruchtfleisch vom Stein lösen, schälen, in Scheiben schneiden und in einer großen Schüssel vorsichtig mit Zitronensaft vermengen. Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Salat putzen und klein zupfen. Schalotten schälen und fein würfeln. Essig und Honig verquirlen, mit Salz, Pfeffer würzen. 5 EL Öl darunter schlagen und Schalotten einrühren. Im restlichen Öl die Garnelen von jeder Seite anbraten und würzen. Salatdressing, Kirschen, Garnelen und Salat zur Avocado geben, vorsichtig vermengen und anrichten.



Avocado-Salat mit Garnelen (lecker.de, Bild abnehmtricks-und-abnehmtipps.de)

Wissen mit aviva

Motivation im Sport

Nicht unsere Wohnung, unser Haus, unsere Stadt oder unser Land sind unser wahres Zuhause – sondern unser Körper. Er ist das wichtigste, um das sich gekümmert werden sollte. Entscheiden wir uns dafür, nichts zu tun, können wir beobachten, wie der Hüftumfang zu-, die Körpergröße abnimmt und die Schmerzen durch eine schlechte Haltung stetig steigen.

Legen wir unsere Priorität jedoch auf die Gesundheit, mit Training und Ernährung, können wir einen früheren Verfall deutlich verringern. Bereits 20 – 30 Minuten, an mindestens 4 Tagen in der Woche, sind ausreichend. Man lernt den Körper neu kennen, blüht durch neue Energie regelrecht auf und kann negative Dinge, z.B. Depressionen, Anspannung und Langeweile vertreiben. Es sollte keine Ausreden geben, wenn man seinem Körper etwas Gutes tun kann. Wichtig ist, sich ein Ziel zu setzen und dieses in kleinen, machbaren Schritten zu erreichen.

Fitnessübungen

ÜBUNGEN MIT THERABAND

Übung 1: vorgebeugtes Rudern

Im schulterbreiten Stand mit leicht gebeugten Beinen auf Theraband stellen. Bandenden greifen. Oberkörper etwa 45° nach vorne neigen. Band leicht gespannt. Handinnenflächen zeigen zueinander. Ellenbogen eng am Körper entlang nach oben führen und Schulterblätter zusammenziehen.
 3 x 15 Wiederholungen



Übung 2: Rückenstrecker

Ausgangsposition wie Übung 1. Arme vor dem Brustkorb verschränken. Die Wirbelsäule im Wechsel rund machen und wieder strecken.
 3 x 15 Wiederholungen



Übung 3: Zwiebel hacken im Ausfallschritt

Ausfallschritt. Band unter vorderes Bein. Bandenden greifen. Handinnenflächen zeigen zueinander. Band leicht gespannt. Gestreckte Arme vor dem Körper wechselseitig schnell hoch und tief bewegen, so als ob man eine Zwiebel hacken würde.
 3 x 30 Sek.



IN DIESER AUSGABE

AVOCADO-SALAT MIT GARNELEN

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN