

AVIVA NEWSLETTER

DAS LEBEN BEGINNT AUßERHALB DER KOMFORTZONE.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

ZUCCHINI-CARPACCIO

Zutaten:

300 g grüne Zucchini
150 g gelbe Zucchini
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
30 g eingelegte getrocknete Tomaten
30 g grüne Oliven ohne Steine
175 g Ricotta
1 Stk. Getrocknete Chilischote
20 g Pinienkerne
20 g Rucola

Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Mit dem Gemüsehobel längs in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Backblech geben, mit etwas Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf der mittleren Schiene 8 Min. backen. Dann abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Oliven fein hacken. Tomaten und Oliven mit Ricotta in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas zerbröselter Chilischote würzen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Rucola putzen, waschen und trocknen. Zucchini auf Teller geben. Mit 2 EL aus der Ricottamasse Nocken abstechen und zu den Zucchini auf die Teller geben. Mit Pinienkernen und Rucola garnieren.



Zucchini-Carpaccio (Buch Stoffwechselkur, Bild fellinlovewithgemuese.de)

Wissen mit aviva

Und los...

Aller Anfang ist schwer- so auch im Training. Bevor das nächste Training komplett ausfällt, sollte man sich selber überlisten. Deshalb sollte man sich einreden, nur ein paar Übungen oder ein schnelles Workout zu machen. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, nach dem Aufwärmen zu merken, dass man sich besser fühlt, das Energieniveau ansteigt. Schon wird aus den wenigen Übungen ein komplettes Training. Im schlimmsten Fall bleibt es bei einer kurzen Session – immer noch besser als nichts zu tun!

Ist einem gar nicht nach Training, sollte man mit den Übungen etwas spielen. Es muss nicht immer strukturiert und ernsthaft sein. Der Spaß sollte im Vordergrund stehen.

Fehlt die Zeit? Egal ob im Hotel, Park oder beim Spaziergang. Einfache Übungen die schnell durchzuführen sind gehen immer. Für ein gutes Training braucht man nicht viel Zeit, sondern nur ein bisschen Motivation.

Fitnessübungen

MOBILISATIONS-ÜBUNGEN

Übung 1: Schulter

Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand. Die Handfläche des rechten Arms zeigt nach unten, die des linken nach oben. Den Arm nach links ziehen, dann die Handflächen wechseln und nach rechts ziehen.
2x 30 Wiederholungen



Übung 2: Brustöffnung

Ausgangsposition ist der schulterbreit Stand. Die Arme sind vor dem Körper geschlossen, die Schultern sind tief. Den linken Arm so weit wie möglich nach hinten führen, den Oberkörper mitdrehen. Die Füße bleiben immer in gleicher Position. Wieder in die Ausgangsposition zurückkommen und die Seite wechseln.
2 x 20 Wiederholungen



Übung 3: Hüfte

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Beine anziehen und die Hände auf die Knie legen und diese leicht nach außen ziehen. Die Dehnung halten.
2 x 30 Sekunden



IN DIESER AUSGABE

ZUCCHINI-CARPACCIO

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN