

AVIVA NEWSLETTER

WENN DU NICHTS VERÄNDERST, WIRD SICH AUCH NICHTS VERÄNDERN.



Gesund für mich

Gericht des Tages

GRÜNER SMOOTHIE

Zutaten (für eine Person):
1 handvoll Spinat (Alternativ: Feldsalat)
1 Apfel mit Schale
1 Banane
¼ Avocado
Saft einer Orange
1 Daumenkuppe Ingwer
200 ml Wasser

Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden. Zuerst die weichen Zutaten wie Banane, Avocado oder Mango in den Mixbehälter geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen. Mit einem Mixer etwa 1 Minute mixen, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.



Smoothie (Gericht von grüne Smoothie.de)

Wissen mit aviva

Warum Vitalstoffe wichtig sind Teil 1/2

Vitalstoffe sind, wie der Begriff schon verrät, für das Leben unverzichtbar. Nur wenn der Körper ausreichend mit Vitalstoffen versorgt wird, können sämtliche Stoffwechselprozesse reibungslos ablaufen und Krankheiten selbstständig heilen. Auch die Funktion der Muskeln, Gelenke und Organe sowie die geistige Leistungsfähigkeit stehen in direktem Zusammenhang mit der optimalen Versorgung dieser lebenswichtigen Bausteine.

Ohne die Aufnahme von Vitalstoffen geht es dem Körper nicht gut. Die Folge: Es kommt zu Mangelerscheinungen wie Verlangsamung des Stoffwechsels, Schwächung der Abwehrkräfte, Nährstoffgehalt in den Zellen wird geringer um nur einige zu nennen.

Aber was sind Vitalstoffe und wie kann ich sie zu mir nehmen.

Morgen lest ihr weiteres im Teil 2 'Warum Vitalstoffe wichtig sind.'

Fitnessübungen

KOORDINATIONSÜBUNGEN

Übung 1:
Hampelmann

Beine mehr als schulterbreit spreizen, Arme gleichzeitig nach oben heben bis sich die Hände über dem Kopf berühren. Dann zurück in die Ausgangsstellung springen. 3 x 30 Sekunden



Übung 2:
Einbeinstand mit Bein schwingen

Oberkörper leicht nach vorne beugen. Bauchmuskulatur anspannen. Mit leichtem Beinschwingen beginnen und langsam den Bewegungsradius erweitern. Alternativ: Arme rückwärts kreisen 2/2 x 30 Sekunden



Übung 3:
Einbeinstand Diagonal

Bauchmuskulatur anspannen. Rechter Ellenbogen und linkes Knie vorne zusammenführen und wieder in die volle Streckung kommen. 2/2 x 12 Wiederholungen pro Seite



IN DIESER AUSGABE

GRÜNER SMOOTHIE

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN