

AVIVA NEWSLETTER

ES GIBT TAUSEND KRANKHEITEN, ABER NUR EINE GESUNDHEIT.



Gesund für mich

Gericht des Tages

LOW CARB SCHOKOLADENKUCHEN

Zutaten:
9 Eier
90 g Kokosmehl
150 g geschmolzene Butter
150 g Sukrin (Zuckerersatz)
15 g Backpulver
75 g Backkakao

Ofen auf 150°C Umluft vorheizen. Eine runde Springform mit Butter bestreichen. Eier und Sukrin schaumig rühren. Nun die Butter schmelzen und hinzugeben. Kokosmehl, Kakao und Backpulver vermengen und in die anderen Zutaten geben. Nur kurz vermengen. Den sehr zähflüssigen Teig in die Springform füllen und ca. 25 Minuten backen.



Schokoladenkuchen (Buch Stoffwechselkur)

Wissen mit aviva

Warum Vitalstoffe wichtig sind Teil 2/2

Vitalstoffe (Makro- und Mikronährstoffe) sind Bausteine, die unser Körper für seine vielfältigen Zell- und Organfunktionen benötigt. Einige Vitalstoffe kann unser Körper selber produzieren, viele muss er jedoch als natürliche Bestandteile der Nahrung aufnehmen. Zu den Vitalstoffen zählen: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe.

Besonders wichtig momentan sind Vitamin C hochdosiert, OPC als Antioxidans, Selen, Zink und Eiweiß sowie Vitamin D und K.

Diese wichtigen Vitalstoffe findet man in folgenden Lebensmitteln: Kiwi, Zitrone, Orange, Paprika, Brokkoli, Petersilie, Eier, fettreicher Fisch, Bohnen, Haferflocken, Spinat, Rosenkohl, Grünkohl, Champignons, Nüsse

Fitnessübungen

DEHNEN ZUHAUSE

Übung 1: Seitliche Rumpfmuskulatur

Etwas mehr als hüftbreit hinstellen und mit dem Oberkörper auf die rechte Seite gehen. Den linken Arm über den Kopf nehmen, so dass man eine leichte Dehnung spürt. Danach die andere Seite.
2/2 x 30 Sekunden



Übung 2: Hinterer Oberschenkel

Hüftbreiter Stand oder krätschbreiter Stand einnehmen. Mit dem Oberkörper nach vorne runter gehen. Dabei die Beine gestreckt lassen.
2/2 x 30 Sekunden



Übung 3: Brustmuskulatur

Im Langsitz mit geradem Oberkörper Rumpfmuskulatur anspannen. Arme gestreckt nach hinten oben ziehen. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und Blick nach vorne.
2/2 x 30 Sekunden



IN DIESER AUSGABE