

DU DARFST DU SEIN. (SANDRO)

In jeglicher Hinsicht.

**Und vor allem auch, wenn die Welt
manchmal so wirkt, als hätte sie eine
Norm, der Du auf Biegen und Brechen
entsprechen musst.**

**Auch, wenn es Dich Überwindung
kostet.**

**Du darfst. Die Welt freut sich auf Dich.
(halloklarheit)**

Dein vital und bewegt Team

PROTEINPULVER FÜR FRAUEN

Eiweißpulver sind nur etwas für Muskelmänner? Falsch! Auch Frauen profitieren von Proteinshakes. Eiweiß, oder Protein, wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf den Körper aus. Darum gilt es als eine der wichtigsten Komponenten in einer fitnessorientierten Ernährungsweise.

Proteine dienen als Baustoff für Muskeln, Bindegewebe und Zellen, sie stärken das Immunsystem, sorgen für einen ausbalancierten Hormonhaushalt und helfen dir bei der Regeneration nach dem Sport. Außerdem sind sie

unverzichtbar im Kampf gegen lästige Pfunde, denn Proteine sättigen länger als andere Nährstoffe, fördern die Fettverbrennung und schützen dich vor Heißhunger.

Kurzum: Eiweiß ist eine wahre Wunderwaffe für einen gesunden, schlanken und starken Körper.

(aus: women's health)

Wie viele Proteine solltest Du pro Tag essen?

Die meisten Studien empfehlen eine tägliche Proteinaufnahme von 1,5 – 2,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht. Personen, die körperlich aktiv sind, benötigen auch mehr Protein als jemand, der überwiegend sitzend tätig ist.

(aus: www. Foodfitness.de)

7 VORTEILE WARUM DU MEHR WASSER TRINKEN SOLLTEST

Machen wir uns nichts vor. Jeder von uns weiß ganz genau, dass wir genug Wasser trinken müssen. Schon das kleinste Wasserdefizit hat Folgen für unsere Gesundheit. Doch was passiert eigentlich wenn unserem Körper Wasser fehlt?

- Ab 0,5%: Wir haben Durst

- Ab 3%: Weniger Harn und Speichel wird produziert, unsere Leistungsfähigkeit und Konzentration nimmt ab und die Kopfschmerzen beginnen.
- Ab 5%: Wir bekommen Herz-Kreislauf-Beschwerden mit steigendem Puls und Blutdruck, weil weniger Blut zur Verfügung steht.
- Ab 6%: Unsere Körpertemperatur steigt an und wir können Fieber bekommen
- Ab 8 - 12%: Unsere Körperfunktionen sind gestört: Übelkeit, Schwindelgefühl bis hin zu Sprechstörungen und Verwirrungszustände setzen ein
- Ab 15 - 20%: Unser Leben ist bedroht, weil uns ein Herzversagen bevorsteht

Welche Vorteile hat es, genug Wasser zu trinken? Wasser trinken

1. hilft beim Abnehmen
2. entfernt Giftstoffe
3. fördert Deine Leistungsfähigkeit
4. fördert Deine Verdauung
5. lindert Krämpfe
+Verstauchungen
6. macht schöne Haut
7. verbessert die Gehirnfunktion

Fazit:

Trinke täglich mindestens 1,5 – 2 Liter Wasser!

MARIENDISTEL

Die traditionelle Heilpflanze regt die Entgiftung der Leber an und hilft so, überschüssiges körpereigenes oder körperfremdes Östrogen auszuscheiden. Sie schützt die Leber vor Giftstoffen und unterstützt die Regeneration geschädigter Leberzellen. So kann das Organ optimal arbeiten, was eine bessere Verwertung von Nährstoffen garantiert, die Synthese von Schilddrüsenhormonen unterstützt sowie den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anregt. Ihr Wirkstoff Silymarin wirkt zudem anregend auf die Verdauung und hilft bei Völlegefühl, Sodbrennen und Verstopfung. Mariendistel gibt es als Kapseln, Tabletten oder Tinktur.
(aus: Die Hormon Balance Diät)

EINEN VERSPANNTEN NACKEN LOCKERN

Aufrecht hinsetzen, das Kinn parallel zum Boden ausrichten. „Malen“ Sie mit

der Nasespitze vorsichtig eine liegende 8 in die Luft und wiederholen Sie dies mehrmals in beide Richtungen.
(aus der Apotheken Rundschau)

DIE OBERE BAUCHMUSKULATUR DEHNEN

Langes Sitzen führt auf Dauer zu einer Rundung des Rückens. Daher ist es sinnvoll, mit speziellen Übungen einen Ausgleich zu schaffen und damit die Aufrichtung des Brustkorbes zu unterstützen: Gedeht wird der obere Teil der Bauchmuskulatur. Gleichzeitig erreichen wir eine sanfte Mobilisierung im Bereich der Brustwirbelsäule.
Und so wird's gemacht:
Lege Dich mit angewinkelten Beinen entspannt auf den Rücken. Der Rücken wird mit einem zusammengerollten

Handtuch unterlagert oder einer kleinen Gymnastikrolle. Die Rolle muss dabei so platziert werden, dass der obere Bauchmuskelbereich sanft gedehnt wird und sich eine harmonische Rundung im Bereich der Brustwirbelsäule zeigt.

REZEPT: HEILBUTT IN KOKOSAUCE

2 EL Kokosöl

½ kleine Zwiebel

2 mittelgroße Zucchini in Scheiben

2 Heilbuttfilets (etwa 120g)

½ Tasse (120ml) Kokosmilch

½TL Salz

1/2 Currypulver

2EL Koriander, gehackt

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebeln und die Zucchini etwa 6 Min. sautieren, bis sie zart sind. Den Fisch dazugeben, abdecken und etwa 5 Min. braten, bis der Fisch weiß wird. Die Kokosmilch mit Salz und Currypulver unterrühren. 3-4 Min. köcheln lassen, damit sich die Aromen miteinander vermischen. Den Fisch und das Gemüse mit der Kokosmilch und mit Koriander garniert servieren.

Öffnungszeiten

Montag	8.00–	19.00 Uhr
Dienstag	8.30–12.00 Uhr und	16.00–20.00
Uhr		
Mittwoch	9.00–14.00 Uhr und	16.00–19.00
Uhr		
Donnerstag	8.30–12.30 Uhr und	16.00–20.00
Uhr		
Freitag	9.00–14.00 Uhr und	16.00–19.00
Uhr		