

bewegung

VIDEO FASZIEN TRAINING



entspannung

Der Sommer hat uns erreicht, das Wetter ist schön, es ist wieder lange hell und auch die Menschen sind wieder deutlich besser gelaunt. Ich hoffe, du bist es auch :-)

Such dir doch einmal fünf Dinge in deinem Leben aus, für die du besonders dankbar bist.

DREI FRAGEN, DIE DIR DABEI HELFEN KÖNNEN:

1. **WORÜBER BIN ICH IN DIESEM AUGENBLICK MEINES LEBENS GLÜCKLICH?**
Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
2. **WORAUF BIN ICH IN DIESEM AUGENBLICK MEINES LEBENS STOLZ?**
Was genau lässt mich stolz sein? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?
3. **WAS GENIEßE ICH IN DIESEM AUGENBLICK MEINES LEBENS AM MEISTEN?**
Was genau genieße ich daran? Welches Gefühl löst der Gedanke in mir aus?



Wenn du vielleicht einmal nicht so gut drauf bist oder in einem Tief steckst, dann mach dir diese Fragen bewusst und konzentriere dich auf die positiven Dinge in deinem Leben.

energiewendiger



energieräuber



Jeder von uns hat Energiewendiger und Energieräuber. Stell dir einfach mal dein Energielevel als einen Akku vor und mach eine Liste von den Energieräubern (sie entladen den Akku) und den Energiewendigen (sie laden den Akku auf). Natürlich wirst du schnell Energiewendiger und Energieräuber auflisten können. Ich möchte jedoch, dass du alle Energieräuber auflistest, die dir einfallen und mindestens 15 Energiewendiger mehr findest, als du Energieräuber aufgelistet hast.

Dann versuchst du die kleinen Energiewendiger in deinen Alltag zu integrieren, um deinen Akku aufzuladen und dein Energielevel zu steigern.

Viel Spaß dabei!

ernährung



EIN SOMMERLICHES UND SENSATIONELL EINFACHES LACHSTATAR

was du brauchst

- FRISCHEN LACHS (IN SASHIMIQUALITÄT)
- JOGHURT (1,5% FETT)
- WASABIPASTE ODER FRISCHE MINZE
- ZITRONE

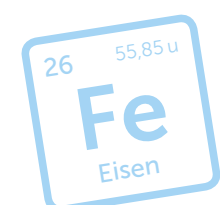


wie du es machst

- SCHNEIDE DEN LACHS IN KLEINE FEINE STÜCKE, SODASS DU EIN SCHÖNES TATAR ERHÄLTST.
- MISCH DEN JOGHURT NACH BELIEBEN MIT WASABI PASTE (ABSCHMECKEN, WIE SCHARF DU ES GERNE HÄTTEST) ODER MIT FRISCHER UND FEIN GEHACKTER MINZE.
- GIB EINEN SPRITZER ZITRONENSAFT VON EINER FRISCHEN ZITRONE IN DEIN „JOGHURTDRESSING“.
- NUN VERMENGST DU DAS LACHSTATAR MIT DEINEM „JOGHURTDRESSING“ UND SERVIERST ES AUF EINEM TELLER.

LASS ES DIR SCHMECKEN!

eisen in der vegetarischen oder veganen ernährung



Da pflanzliches Eisen vom Körper nur schlecht resorbiert wird, zeige ich dir, wie du durch die richtige Handhabung und Zusammenstellung einen positiven Effekt auf die Eisenaufnahme erzielen kannst:

ZINKHALTIGE NAHRUNGSMITTEL SIND

DINKEL-VOLLKORNMEHL

4,6
MG EISEN/100 G

HAFERFLOCKEN

4,4
MG EISEN/100 G

GETROCKNETE APRIKOSEN

4,4
MG EISEN/100 G

LINSEN

3,1
MG EISEN/100 G

SPINAT

2,7
MG EISEN/100 G



eisenhemmer



Tatsächlich sind andere gesunde Lebensmittel, wie Sojaprodukte, wichtige Eisenräuber. Auch wenn pflanzliche Lebensmittel einen hohen Anteil an Eisen aufweisen, kann die Aufnahme durch bestimmte Substanzen gehemmt werden. Hierzu zählen z.B. Lingin, Oxalsäure, Phytat und Phosphat, die in Getreide, Reis und Hülsenfrüchten vorkommen.

Als Eisenhemmer können daher folgende Bestandteile genannt werden: Phytate, Weizenkleie, Polyphenole in Tee (besonders schwarzer Tee) und Kaffee, Sojaproteine, Kalziumsalze, Phosphat, Oxalate, Salicylate

eisenpusher



Es gibt aber auch pflanzliche Eisenpusher, die die Aufnahme von Eisen durch frisches Obst schneiden und steigern somit die Absorption des Eisens aus den Getreidebestandteilen. Auch Sauerkraut oder andere milchsauer vergorenen Gemüsesorten, Sojajoghurt und Miso können dir einen wichtigen Beitrag leisten, um die Eisenaufnahme zu erhöhen.