Turnhalle Vital

Gesund & Fit im Alltag

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur ersten Ausgabe unseres Turnhalle Vital Magazins! Wir freuen uns, euch auf eine Reise durch die Welt von Bewegung, Ernährung und Gesundheit mitzunehmen. Besonders in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, sich bewusst um das eigene Wohlbefinden zu kümmern – sei es durch gezielte Workouts, nährstoffreiche Ernährung oder Strategien zur Regeneration. Unser Ziel mit diesem Magazin ist es, euch nicht nur zu informieren, sondern auch zu inspirieren! In dieser Ausgabe erwarten euch spannende Inhalte rund um die Themen gesunde Ernährung, Stoffwechseloptimierung, effektive Workouts, Regeneration und mentale Stärke. Ihr bekommt praktische Tipps, die euch helfen, fit und energiegeladen durch den Winter zu kommen – egal ob mit einem effektiven Rückenworkout, wärmenden Winterrezepten oder einfachen Entspannungstechniken für den Alltag.

Besonders im Fokus dieser Ausgabe: 🔥 Gesunde Ernährung leicht gemacht – Die vier Säulen einer ausgewogenen Ernährung 💪 Bewegung und Ernährung: Ein starkes Team – Wie Sport eure Gesundheit nachhaltig fördert 🧘 Stretching & Regeneration – Warum Erholung genauso wichtig ist wie Training 🥗 Gesunde Rezepte – Leckere Gerichte für mehr Energie und Wohlbefinden 🏋️ Workout- & Cardio-Tipps – So bleibst du auch bei kaltem Wetter motiviert 💊 Supplements für Gesundheit & Leistung – Was wirklich Sinn macht Unser Magazin erscheint quartalsmäßig mit neuen Schwerpunkten, die euch helfen, eure Fitness und Gesundheit auf das nächste Level zu bringen. Dabei geht es nicht nur um Training und Ernährung – sondern um eine ganzheitliche Balancefür Körper und Geist. Doch dieses Magazin lebt vor allem durch euch, unsere Leserinnen und Leser! Deshalb freuen wir uns über euer Feedback, eure Wünsche und Themenvorschläge. Welche Inhalte interessieren euch besonders? Was würdet ihr gerne vertiefen? Schreibt uns – wir möchten dieses Magazin gemeinsam mit euch gestalten! Schnappt euch einen Tee, macht es euch gemütlich und lasst euch von dieser Ausgabe inspirieren. Wir hoffen, dass sie euch genauso viel Freude macht, wie uns beim Erstellen. Bleibt fit, motiviert und gesund!

Viel Spaß beim Lesen – und bis bald in der
Turnhalle Vital!

TURNHALLE VITAL

HEALTHY



Ernährung: Nährstoffreiche, unverarbeitete Lebensmittel sind die Grundlage für deine Gesundheit.

Gesundheit: Balance aus Ernährung, Bewegung und Erholung stärkt dein Immunsystem und fördert dein Wohlbefinden.

Disziplin: Gesundheit ist eine tägliche Entscheidung – halte dich an deine gesunden Routinen.

Inhalts-verzeichnis



3 Gesunde Ernährung

4 Die vier Säulen einer gesunden Ernährung

5 Bewegung und Ernährung

6 Gesund einkaufen

7 Gesundheit - Dein größtes Geschenk

9 Workout & Cardio-Training

10 Stretching & Regeneration

11 Stoffwechsel und Ernährung

14 Rezepte für eine gesunde Ernährung

25 Supplements für Gesundheit und Leistung

27 Abschluss & Ausblick HIGHLIGHT FOOD





Gesund mit der Turnhalle Vital

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für gute Gesundheit und Wohlbefinden.

"Glaube an die Kraft gesunder Ernährung."

– @turnhalle_vital



DIE 4 SÄULEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

01

Ausgewogenheit

Eine ausgewogene Ernährung stellt sicher, dass der Körper alle wichtigen Nährstoffe erhält, die er für Energie, Wachstum und Reparatur benötigt. Sie umfasst die richtige Balance von Proteinen für den Muskelaufbau, gesunden Fetten für die Zellfunktion, Kohlenhydraten als Energiequelle sowie Vitaminen und Mineralstoffen für das reibungslose Funktionieren des Immunsystems und anderer Körperprozesse.

- Proteinen: für den Muskelaufbau.
- Gesunden Fetten: für die Zellfunktion.
- Kohlenhydraten: als Energiequelle.
- Vitaminen und Mineralstoffen: für ein funktionierendes Immunsystem.

02

Vielfalt

Vielfalt in der Ernährung bedeutet, eine breite Auswahl an Lebensmitteln aus verschiedenen Gruppen zu konsumieren, um den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Durch den regelmäßigen Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und pflanzlichen sowie tierischen Proteinquellen wird das Risiko von Nährstoffmängeln verringert. Eine abwechslungsreiche Kost fördert außerdem die Darmgesundheit und sorgt für eine gute Balance von Mikronährstoffen.

03

Portionskontrolle

Portionskontrolle hilft dabei, die richtige Menge an Nahrungsmitteln zu konsumieren, um ein gesundes Gewicht zu halten und eine Überernährung zu vermeiden. Indem man auf die Portionsgröße achtet, lässt sich der Energieverbrauch regulieren, was besonders wichtig für die Prävention von Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen ist. Sie unterstützt auch eine ausgewogene Nahrungsaufnahme und fördert ein bewusstes Essverhalten.

04

Hydration

Hydration ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, da Wasser an nahezu allen physiologischen Prozessen beteiligt ist. Es unterstützt die Verdauung, den Stoffwechsel, die Entgiftung und die Regulierung der Körpertemperatur. Ausreichend Wasser zu trinken hilft auch, die Haut gesund zu halten und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Erwachsene sollten täglich genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, um den Wasserhaushalt des Körpers zu optimieren.

„Mit einer ausgewogenen Ernährung, Vielfalt auf dem Teller, bewusster Portionskontrolle und ausreichender Hydration legst du den Grundstein für ein gesundes und energiegeladenes Leben.“



BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG EIN STARKES TEAM

Bewegung spielt eine wesentliche Rolle für eine gesunde Ernährung und ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Lebensstil. Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert nicht nur die Verdauung und den Stoffwechsel, sondern fördert auch die Aufnahme von Nährstoffen, da der Körper effizienter mit Energie versorgt wird. Durch Bewegung werden Muskeln aufgebaut, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und überschüssige Kalorien verbrannt, was eine gesunde Gewichtskontrolle unterstützt. Sie hilft zudem, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und das Risiko von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Herzerkrankungen zu verringern.

In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung maximiert Bewegung den Nutzen für Körper und Geist und trägt zu einem insgesamt gesunden Lebensstil bei.

- Baut Muskeln auf. Stärkt das Herz-Kreislaufsystem.
- Unterstützt die Gewichtskontrolle.
- Reduziert das Risiko von chronischen Krankheiten.

Gesund

Alles beginnt mit einem Schritt –
nimm dir die Zeit, ruhig anzufangen.

– @turnhalle_vital

Gesund einkaufen

Gesund einkaufen muss nicht teuer sein! Oft denken wir, dass gesunde Lebensmittel wie Bio- Produkte oder Superfoods unser Budget sprengen, doch das muss nicht der Fall sein. Indem du frische, saisonale Produkte wählst und gezielt auf den Einkauf von Grundnahrungsmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten setzt, kannst du nicht nur deine Gesundheit fördern, sondern auch Geld sparen

Es geht darum, bewusste Entscheidungen zu treffen und selbst einfache, leckere Gerichte zuzubereiten, anstatt auf verarbeitete Lebensmittel zurückzugreifen. Der Schlüssel zu einem gesunden Einkauf liegt in der Planung – mit ein wenig Vorbereitung und Kreativität kannst du gesunde Mahlzeiten für wenig Geld zaubern. Dein Körper wird es dir danken, und dein Geldbeutel auch!



„SEI SANFT ZU DIR SELBST"

– @turnhalle_vital

Gesundheit: Dein wertvollstes Gut

GESUNDHEIT – DEIN GRÖSSTES GESCHENK

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit – sie ist das Fundament für ein erfülltes, glückliches Leben. Sie ermöglicht uns, unsere Träume zu verfolgen, Herausforderungen zu meistern und die schönen Momente des Lebens zu genießen. Doch in einer Welt, die von Hektik und Stress geprägt ist, vergessen wir oft, wie wertvoll unser Wohlbefinden ist und wie wichtig es ist, es zu pflegen. Eine gute Gesundheit beginnt mit kleinen, bewussten Entscheidungen: ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Zeit für Entspannung. Diese vermeintlich einfachen Dinge haben eine große Wirkung. Sie stärken nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist. Denn wer gut für sich sorgt, fühlt sich nicht nur fitter, sondern auch glücklicher und ausgeglichener. Doch Gesundheit ist kein Zustand, den wir einmal erreichen und für immer behalten. Sie ist ein kontinuierlicher Prozess, ein Zusammenspiel aus Pflege, Prävention und Achtsamkeit. Es geht darum, auf die Bedürfnisse unseres Körpers zu hören, unsere mentalen Grenzen zu respektieren und uns regelmäßig Auszeiten zu gönnen. Lass uns daran erinnern, dass Gesundheit kein Luxus ist, sondern unser natürliches Recht – ein Geschenk, das wir täglich wertschätzen und schützen sollten. Denn wenn wir in uns selbst investieren, gewinnen wir die Energie und die Stärke, das Beste aus jedem Tag herauszuholen. Und letztendlich ist Gesundheit die Grundlage, auf der wir all unsere Träume und Wünsche aufbauen können.

Mach deine Gesundheit zur Priorität – denn du bist es wert!



„KÖRPER UND GEIST SIND STÄRKER, WENN DU AN DEINE GRENZEN GEHST – JEDER SCHRITT BRINGT DICH NÄHER ZU DEINEM BESTEN ICH!“

Ein effektives Workout ist mehr als nur körperliche Anstrengung – es ist eine Investition in deine Gesundheit, deine Fitness und dein Wohlbefinden. Durch gezieltes Training wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch die Ausdauer verbessert, die Koordination gefördert und der Körper langfristig fit gehalten. Egal ob du Krafttraining, HIIT, Yoga oder Ausdauereinheiten bevorzugst – regelmäßiges Training steigert die Leistungsfähigkeit und steigert dein Selbstbewusstsein. Ein Workout ist nicht nur eine physische Herausforderung, sondern auch eine mentale. Es hilft, den Kopf frei zu bekommen, Stress abzubauen und deine Grenzen zu erweitern. In Kombination mit der richtigen Ernährung sorgt ein gutes Training für die nötige Energie, den Körper zu stärken und deine Ziele zu erreichen. Das Gefühl nach einem intensiven Training – sei es nach einer anstrengenden Runde Laufen oder einem kraftvollen Lift – ist der Beweis dafür, dass du deinen Körper und Geist weitergebracht hast.

Für nachhaltige Ergebnisse ist Kontinuität entscheidend. Ein durchdachtes, abwechslungsreiches

Training sollte regelmäßig in deinen Alltag integriert werden, um die gewünschten Fortschritte zu erzielen und langfristig fit zu bleiben.



„JEDER SCHRITT IM TRAINING BRINGT DICH NÄHER ZU DEINEM STÄRKEREN ICH – BLEIB DRAN, DER ERFOLG WARTET!“

– @turnhalle_vital

CARDIO – DER SCHLÜSSEL ZU FITNESS, GESUNDHEIT UND DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG

„Wer immer nur im Kreis läuft,
kommt nicht voran."
– @turnhalle_vital

Cardio-Training ist ein unverzichtbarer Bestandteil eines gesunden Lebensstils, der nicht nur das Herz-Kreislaufsystem stärkt, sondern auch in Kombination mit der richtigen Ernährung zu optimaler Fitness und Gesundheit führt. Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Seilspringen regen das Herz an, verbessern die Ausdauer und tragen zur Fettverbrennung bei. Doch die Wirkung von Cardio wird noch verstärkt, wenn es durch eine ausgewogene Ernährung unterstützt wird.

Die richtige Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung deines Cardio-Trainings.

Eine ausgewogene Zufuhr von Kohlenhydraten sorgt für die nötige Energie während des Trainings, während Proteine den Muskelaufbau und die Regeneration unterstützen. Gesunde Fette, wie sie in Nüssen oder Avocados enthalten sind, fördern die Ausdauerleistung und helfen, die Belastung des Herz-Kreislaufsystems zu verringern. Für optimale Ergebnisse sollte Cardio mindestens 150 Minuten pro Woche in moderater Intensität oder 75 Minuten in intensiver Form durchgeführt werden. In Kombination mit einer gesunden, nährstoffreichen Ernährung hilft dies, Gewicht zu kontrollieren, die Ausdauer zu steigern und das Risiko von chronischen Krankheiten wie Diabetes oder Herzkrankheiten zu senken.

Motivation

Egal, ob du gerade erst mit Cardio anfängst oder bereits erfahren hast – in Verbindung mit der richtigen Ernährung wirst du schnell die positiven Veränderungen in deinem Körper und Geist spüren. Beginne mit kleinen Schritten und steigere sowohl deine Fitness als auch dein Wohlbefinden!

„Cardio stärkt nicht nur dein Herz, sondern auch deinen Geist – mit der richtigen Ernährung bist du auf dem besten Weg, dein bestes Ich zu erreichen!"



Stretching – Flexibilität und Erholung für Körper und Geist

Arten von Stretching

Es gibt verschiedene Stretching-Methoden, die je nach Zielsetzung und Trainingsphase eingesetzt werden:

- Dynamisches Stretching: Kontrollierte, schwingende oder federnde Bewegungen zur Vorbereitung auf sportliche Aktivitäten.
- Statisches Stretching: Länger gehaltene Dehnungen, um die Flexibilität zu erhöhen und die Regeneration zu unterstützen.
- PNF-Stretching (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation): Eine Kombination aus Anspannung und Entspannung zur maximalen Dehnung.
- Fasziales Stretching: Dehnung der Bindegewebsstrukturen, um Verklebungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.

Vorteile von regelmäßigem Stretching

- Verbesserte Beweglichkeit: Regelmäßiges Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskulatur und Gelenke.
- Verletzungsprophylaxe: Eine gute Beweglichkeit kann das Risiko von Muskel- und Gelenkverletzungen reduzieren.
- Steigerung der Leistungsfähigkeit: Eine flexible Muskulatur führt zu einer besseren Kraftübertragung und Koordination.
- Stressabbau und mentale Entspannung: Dehnen aktiviert das parasympathische Nervensystem, was zur inneren Ruhe beiträgt.
- Unterstützung der Regeneration: Nach dem Training hilft Stretching, Muskelverspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern.

Warum ist Stretching wichtig?

Stretching ist eine essenzielle Methode, um die Beweglichkeit zu erhöhen, Verspannungen zu lösen und die Erholung nach dem Training zu unterstützen. Es verbessert die Durchblutung, fördert die Sauerstoffversorgung der Muskulatur und kann langfristig zu einer besseren Körperhaltung beitragen. Zudem wirkt sich Stretching positiv auf das mentale Wohlbefinden aus, da es Stress reduziert und die Entspannung fördert.

Effektive Stretching-Routine

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, sollte Stretching gezielt und regelmäßig in den Alltag integriert werden. Eine einfache Routine könnte so aussehen:

- Dynamisches Stretching (vor dem Training): 5-10 Minuten dynamische Dehnübungen wie Bein- und Armkreisen oder Ausfallschritte.
- Statisches Stretching (nach dem Training oder am Abend): Jede Übung für 20-30 Sekunden halten, z. B. Vorbeuge, Schmetterlingssitz, Katzenbuckel.
- Tiefenentspannung mit Yoga-Elementen: Sanfte Dehnpositionen wie der herabschauende Hund oder die Kobra zur Erholung.



„Beweg dich, fühl dich frei – Cardio für Körper und Geist!“

– @turnhalle_vital

„Stretching dehnt nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Horizont – mit jedem Schritt wirst du flexibler, stärker und belastbarer.“

Stoffwechsel

"You're free to be different."

– @turnhalle_vital

STOFFWECHSEL UND ERNÄHRUNG – DER SCHLÜSSEL ZU ENERGIE UND GESUNDHEIT

Der Stoffwechsel ist das Herzstück unseres Körpers – ein komplexes System, das unermüdlich arbeitet, um Energie bereitzustellen, Nährstoffe zu verwerten und die Gesundheit zu fördern. Doch obwohl der Stoffwechsel eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden spielt, wird er oft übersehen. In diesem Artikel erklären wir, was der Stoffwechsel ist, wie er funktioniert und wie eine gezielte Ernährung ihn unterstützen kann.



WAS IST DER STOFFWECHSEL?

Der Stoffwechsel, auch als Metabolismus bezeichnet, umfasst alle chemischen Prozesse, die in unserem Körper ablaufen, um Energie zu gewinnen und lebenswichtige Funktionen aufrechtzuerhalten. Dazu gehören Atmung, Verdauung, Zellregeneration und die Regulierung von Körpertemperatur und Hormonspiegel. Der Grundumsatz – also die Energie, die unser Körper im Ruhezustand benötigt – macht dabei den größten Teil des Stoffwechsels aus. Bewegung und Aktivität erhöhen diesen Energieverbrauch zusätzlich.

WIE BEEINFLUSST DIE ERNÄHRUNG DEN STOFFWECHSEL?

Unsere Ernährung ist der Treibstoff für den Stoffwechsel. Die richtigen Nährstoffe sorgen dafür, dass die Prozesse reibungslos ablaufen. Folgende Aspekte sind besonders wichtig:

1. **Proteine:** Sie sind nicht nur Bausteine für Muskeln und Gewebe, sondern erhöhen auch den Energieverbrauch, da ihre Verdauung mehr Kalorien benötigt (thermischer Effekt). Gute Quellen sind Hülsenfrüchte, Fisch, Eier, Quinoa und Tofu.

2. **Gesunde Fette:** Fette sind essenziell für die Hormonproduktion und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Avocados, Nüsse, Samen und Olivenöl liefern hochwertige Fette, die den Stoffwechsel unterstützen.

3. **Kohlenhydrate:** Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Haferflocken und Süßkartoffeln liefern nachhaltige Energie und verhindern Blutzuckerspitzen, die den Stoffwechsel belasten können.

4. **Vitamine und Mineralstoffe:** Mikronährstoffe wie Vitamin B, Magnesium und Zink spielen eine entscheidende Rolle bei der Regulierung des Stoffwechsels. Sie sind in grünem Blattgemüse, Nüssen, Samen und Vollkornprodukten enthalten.

5. **Hydration:** Wasser ist der Motor des Stoffwechsels. Bereits leichte Dehydration kann die Energieproduktion verlangsamen. Ein guter Richtwert sind etwa 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag.



„Ernährung ist der Schlüssel, Bewegung der Motor und der Stoffwechsel das Ergebnis – kümmere dich um alle drei und dein Körper wird es dir danken.“

Wie kann der Stoffwechsel angekurbelt werden?

Ein träger Stoffwechsel kann durch gezielte Maßnahmen aktiviert werden. Hier sind einige Tipps:

- Regelmäßige Mahlzeiten: Häufiges Auslassen von Mahlzeiten kann den Stoffwechsel verlangsamen. Drei Hauptmahlzeiten und zwei gesunde Snacks sorgen für einen gleichmäßigen Energiefluss.
- Bewegung: Krafttraining fördert den Muskelaufbau, der den Grundumsatz erhöht, während Cardio-Training Kalorien verbrennt und die Herz- Kreislauf-Gesundheit unterstützt.
- Ausreichender Schlaf: Schlafmangel stört den Hormonhaushalt und kann den Stoffwechsel verlangsamen.
- Gewürze: Scharfe Lebensmittel wie Chili und Ingwer sowie grüner Tee können den Stoffwechsel kurzfristig anregen.

Warum ein gesunder Stoffwechsel wichtig ist

Ein gut funktionierender Stoffwechsel sorgt nicht nur für ausreichend Energie im Alltag, sondern beugt auch Übergewicht, Diabetes und anderen Stoffwechselerkrankungen vor. Zudem unterstützt er die Regeneration, das Immunsystem und die mentale Leistungsfähigkeit.

“FAZIT”

Dein Stoffwechsel ist wie ein präzises Uhrwerk, das auf die richtigen Bausteine angewiesen ist. Mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und bewusster Lebensweise kannst du ihn optimal unterstützen. Die Belohnung ist ein gesunder Körper, mehr Energie und ein gesteigertes Wohlbefinden – und das ein Leben lang.

– @turnhalle_vital



Selbstbestimmung

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit und eine bewusste Ernährung ist alles nichts.“ – inspiriert von Arthur Schopenhauer



Gesundes Frühstück: Avocado-Toast mit Ei

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 1 Vollkorn-Toast (oder anderes Brot nach Wahl)
- 1 Ei 1 TL Olivenöl Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Chiliflocken oder frische Kräuter (optional)

Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chiliflocken oder frischen Kräutern abschmecken.
2. Das Ei nach Wunsch zubereiten (gekocht, pochiert oder gebraten).
3. Den Toast im Toaster oder einer Pfanne rösten.
4. Den Toast mit der zerdrückten Avocado bestreichen und das Ei darauf legen.
5. Mit Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit weiteren Kräutern oder Gewürzen garnieren.

”

Dieser Avocado-Toast mit Ei ist ein einfaches, nährstoffreiches Frühstück, das eine gute Balance aus gesunden Fetten, pflanzlichem Protein und Ballaststoffen bietet. Die Avocado liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Vitamine, während das Ei hochwertiges Protein und Nährstoffe wie Vitamin B12 bietet. Dieses Frühstück ist ideal, um den Tag mit einer sättigenden Mahlzeit zu beginnen, die sowohl den Körper als auch den Geist mit Energie versorgt. Es unterstützt die Konzentration und hält lange satt.

”

– @turnhalle_vital

Reisflocken mit Früchten und Nüssen

POWER-FRÜHSTÜCK
– @turnhalle_vital

Zutaten:

- 50 g Reisflocken
- 200 ml pflanzliche Milch (z.B. Hafer- oder Mandelmilch)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 100 g gemischte Beeren (z.B. Blaubeeren, Erdbeeren)
- 1 EL Nüsse oder Mandeln (gehackt)
- 1 Prise Zimt (optional)

Zubereitung:

1. Die Reisflocken zusammen mit der pflanzlichen Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 3–5 Minuten kochen lassen, bis die Mischung dickflüssig wird.
2. Den Honig oder Ahornsirup und eine Prise Zimt unter die Reisflocken mischen.
3. Die fertigen Reisflocken in eine Schüssel geben und mit frischen Beeren und gehackten Nüssen garnieren.
4. Nach Belieben noch etwas Zimt oder weitere Süßungsmittel hinzufügen und genießen.

Dieses Frühstück mit Reisflocken ist eine leicht verdauliche, aber nährstoffreiche Mahlzeit. Reisflocken liefern eine gute Portion Energie, während die Beeren voll von Antioxidantien und Vitaminen sind. Die Nüsse bieten gesunde Fette und Protein, die den Körper lange satt halten. Es ist ein ideales Frühstück, das den Tag sanft beginnt, den Stoffwechsel anregt und dem Körper wichtige Nährstoffe liefert.





GEGRILLTES HÄHNCHEN MIT ZITRONEN-KRÄUTER-MARINADE



Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- In einer Schüssel Zitronensaft, Zitronenschale, Knoblauch, Olivenöl, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.
- Die Hähnchenbrustfilets in der Marinade für mindestens 30 Minuten (oder über Nacht im Kühlschrank) einlegen
- Den Grill oder eine Grillpfanne auf mittlere Hitze.
- vorheizen und das Hähnchen von beiden Seiten 6–7
- Minuten grillen, bis es durchgegart und goldbraun ist.
- Das Hähnchen auf einem Teller anrichten und nach
- Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Dieses Hähnchenrezept ist gesund, da es mageres Protein liefert, das den Muskelaufbau unterstützt und langanhaltende Energie liefert. Die Zitronen- Kräuter-Marinade enthält Antioxidantien und Vitamine, die das Immunsystem stärken und den Stoffwechsel anregen. Es ist eine leichte Mahlzeit, die den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt, ohne schwer im Magen zu liegen, und ideal für einen produktiven und gesunden Tag ist.

Delicious!



Gesunde Gemüsepfanne mit Quinoa

Zutaten:

- 1 Zucchini (gewürfelt) 1 Paprika (gewürfelt)
- 1 Karotte (in dünne Scheiben geschnitten)
- 100 g Brokkoli (klein geschnitten)
- 1 kleine Zwiebel (gehackt)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- 150 g Quinoa (gekocht)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack Frische Petersilie (optional)

Zubereitung:

- Die Quinoa nach Packungsanweisung kochen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anbraten, bis sie weich ist. Das vorbereitete Gemüse (Zucchini, Paprika, Karotte, Brokkoli) hinzufügen und bei mittlerer Hitze für ca. 7–10 Minuten anbraten, bis es bissfest ist. Kurkuma und Paprikapulver unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochte Quinoa in die Pfanne geben und gut vermengen. Nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Diese Gemüsepfanne ist eine nährstoffreiche Mahlzeit, die eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien aus frischem Gemüse liefert. In Kombination mit Quinoa, einem pflanzlichen Proteinlieferanten, wird die Mahlzeit zu einer ausgewogenen und sättigenden Option für den Tag. Sie unterstützt die Verdauung, stärkt das Immunsystem und liefert langanhaltende Energie für den ganzen Tag. Ideal für eine leichte und gesunde Ernährung.

PROTEINREICHE BOWL

Einfach, Gesund, Lecker



ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- 150 G QUINOA (ODER EINE MISCHUNG AUS QUINOA UND VOLLKORNREIS)
- 200 G HÄHNCHENBRUST ODER TOFU (FÜR DIE VEGANE VARIANTE)
- 1 AVOCADO
- 100 G KICHERERBSEN (GEKOCHT)
- 150 G FRISCHES GEMÜSE (Z. B. PAPRIKA, GURKE, KAROTTEN)
- 50 G BLATTSPINAT ODER RUCOLA
- 2 EL KÖRNIGER FRISCHKÄSE ODER HUMMUS
- 1 TL OLIVENÖL
- 1 TL SESAM ODER GEHACKTE NÜSSE (Z. B. MANDELN)
- 1 ZITRONE ODER LIMETTE FÜR DAS DRESSING:
- 2 EL JOGHURT (ODER VEGANE ALTERNATIVE)
- 1 TL DIJON-SENF
- 1 TL HONIG ODER AHORNSIRUP
- 1 PRISE SALZ UND PFEFFER
- 1 SPRITZER ZITRONENSAFT

ZUBEREITUNG:

- QUINOA KOCHEN: SPÜLE DAS QUINOA UNTER FLIESSENDEM WASSER AB UND KOCHE ES NACH PACKUNGSANLEITUNG. LASSE ES ANSCHLIESSEND ABKÜHLEN.

PROTEINQUELLEN ZUBEREITEN:

- HÄHNCHENBRUST: MIT OLIVENÖL, SALZ, PFEFFER UND OPTIONAL GEWÜRZEN (Z. B. PAPRIKA ODER KNOBLAUCH) WÜRZEN UND IN EINER PFANNE BRATEN. TOFU: IN WÜRFEL SCHNEIDEN, MIT SOJASAUCE MARINIEREN UND EBENFALLS ANBRATEN.
- GEMÜSE VORBEREITEN: PAPRIKA, GURKE UND KAROTTEN IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN. AVOCADO HALBIEREN, ENTKERNEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
- DRESSING ANRÜHREN: ALLE ZUTATEN IN EINER KLEINEN SCHÜSSEL MISCHEN UND ABSCHMECKEN.
- ANRICHTEN: VERTEILE QUINOA ALS BASIS IN ZWEI BOWLS. BELEGE DIE BOWLS MIT DEM GEMÜSE, DEN KICHERERBSEN, DEM HÄHNCHEN/TOFU, SPINAT ODER RUCOLA. GIB EINEN KLECKS FRISCHKÄSE ODER HUMMUS DARAUF.
- FINISH: GIESSE DAS DRESSING ÜBER DIE BOWL UND BESTREUE SIE MIT SESAM ODER NÜSSEN. OPTIONAL MIT EINEM SPRITZER ZITRONENSAFT VERFEINERN.

Lachs mit Gemüse – Ein nährstoffreiches Power-Gericht

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 1 EL Olivenöl Saft und Schale einer Zitrone
- 1 TL Rosmarin oder Thymian (frisch oder getrocknet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Zucchini (in Scheiben geschnitten)
- 1 Karotte (in dünne Streifen geschnitten)
- 1 kleine rote Paprika (in Streifen geschnitten)

Zubereitung:

- Den Lachs mit Zitronensaft, Zitronenschale, Olivenöl, Rosmarin (oder Thymian), Salz und Pfeffer marinieren. Ca. 10–15 Minuten ziehen lassen.
- Das Gemüse (Zucchini, Karotte, Paprika) in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis es bissfest ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Lachs in einer separaten Pfanne bei mittlerer Hitze für ca. 4–5 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun und durchgegart ist.
- Lachsfilets zusammen mit dem Gemüse anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.



Dieses Fischgericht ist eine hervorragende Quelle für hochwertiges Protein, gesunde Omega-3-Fettsäuren und Vitamine. Lachs unterstützt das Herz- Kreislaufsystem und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. In Kombination mit frischem Gemüse liefert dieses Gericht eine Vielzahl von Mikronährstoffen, die den Körper mit Energie versorgen und das Immunsystem stärken. Ideal für ein leichtes, aber nährstoffreiches Mittag- oder Abendessen.

HIGH PROTEIN KINDER PINGUIN BOWL

Zutaten (für 2 Portionen): Für

die Basis:

200 g Magerquark (oder vegane Quarkalternative) 150 g griechischer Joghurt (oder Kokosjoghurt) 1-2 TL Kakaopulver (ungesüßt) 1-2 TL Honig, Agavendicksaft oder ein Süßungsmittel nach Wahl 1 TL Vanilleextrakt

Für die "Schokoschicht":

50 g dunkle Schokolade (mindestens 70 % Kakao, geschmolzen) 1 TL Kokosöl

Für das Topping:

1 EL gehackte Nüsse (z. B. Haselnüsse, Mandeln) 1 EL dunkle Schokoladenraspeln 1 TL Kokosraspeln Optional: 1 TL Erdnussbutter oder Proteinriegel-Stückchen

Zubereitung:

1.Basis anrühren:

Magerquark, griechischen Joghurt, Kakao, Honig und Vanilleextrakt in einer Schüssel gut verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Geschmack süßen.

2.Schokoschicht herstellen:

Die dunkle Schokolade zusammen mit Kokosöl im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen, bis sie flüssig ist.

3.Schichten:

Die Hälfte der Quark-Joghurt-Masse in eine Bowl oder ein Glas füllen. Eine dünne Schicht der geschmolzenen Schokolade darauf verteilen und im Kühlschrank ca. 5 Minuten fest werden lassen. Die restliche Quark-Joghurt- Masse daraufgeben.

4.Toppings hinzufügen:

Mit gehackten Nüssen, Schokoladenraspeln, Kokosraspeln und ggf. kleinen Proteinriegel-Stückchen garnieren.

Die Kinder Pingui Bowl kombiniert hochwertigen Proteinanteil aus Quark und Joghurt mit gesunden Fetten aus Nüssen und Kokosöl. Die dunkle Schokolade liefert Antioxidantien und sorgt für den süßen Geschmack. Diese Bowl ist ideal als Snack, Dessert oder Post-Workout-Mahlzeit, um Muskeln zu regenerieren und Heißhunger zu stillen – ganz ohne schlechtes Gewissen!



APFEL-BUCHWEIZEN PANCAKES

Zutaten:

- 120 g Apferlmark
- 50 g Buchweizenmehl
- 120g Zutaten (für ca. 8 Pancakes):
- 100 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 Eier (oder 2 Leinsamen-Eier für die vegane Variante)
- 150 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafer-, Mandel- oder Sojamilch)
- 1 kleiner Apfel (geraspelt)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup

(optional) 1 TL Kokosöl (für die Pfanne) Eier roh (2,0 Portion) 5 g Erythrit 60 g Himbeere tiefgefroren 5 g kokosfett

Toppings (nach Wahl):
Frische Apfelscheiben Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln) Ahornsirup oder Joghurt
Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1.Teig vorbereiten:

Buchweizenmehl, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. In einer separaten Schüssel die Eier mit der Pflanzenmilch und dem Honig (falls verwendet) verquirlen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und zu einem glatten Teig verrühren. Den geraspelten Apfel unterheben.

2.Pancakes braten:

Eine beschichtete Pfanne mit Kokosöl erhitzen.
Jeweils etwa 2-3 Esslöffel Teig in die Pfanne geben und die Pancakes bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten pro Seite goldbraun backen.

3. Servieren:

Die Pancakes stapeln und mit frischen Apfelscheiben, Nüssen und einem Spritzer Ahornsirup garnieren.

Diese Apfel-Buchweizen-Pancakes sind glutenfrei, ballaststoffreich und liefern durch den Buchweizen komplexe Kohlenhydrate, die Energie für den ganzen Tag spenden. Der Apfel sorgt für eine natürliche Süße und Vitamine, während Zimt den Blutzucker stabilisiert. Perfekt für ein ausgewogenes Frühstück oder als Snack!



APFEL-HAFERFLOCKEN-MUFFINS

Zutaten:

(für ca. 12 Muffins):

- 150 g Haferflocken (zarte oder kernige)
- 100 g Vollkornmehl (oder glutenfreie Mehlalternative)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt 1 Prise Salz
- 2 Äpfel (geraspelt oder in kleinen Stücken)
- 2 Eier (oder 2 Leinsamen-Eier für die vegane Variante) 100 ml Pflanzenmilch (z. B. Mandel- oder Hafermilch)
- 50 g Honig, Ahornsirup oder ein Süßungsmittel nach Wahl
- 50 ml Kokosöl (geschmolzen)
- 1 TL Vanilleextrakt Optional:
- 50 g gehackte Nüsse oder Rosinen

Zubereitung:

Backofen vorheizen: Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Eine Muffinform mit Förmchen auslegen oder leicht einfetten.
Trockene Zutaten mischen:
Haferflocken, Vollkornmehl, Backpulver, Zimt und Salz in einer großen Schüssel vermengen.
Feuchte Zutaten vorbereiten:
In einer separaten Schüssel die Eier, Pflanzenmilch, Honig, geschmolzenes Kokosöl und Vanilleextrakt verquirlen.
Zutaten kombinieren:
Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und gut vermischen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Die geraspelten Äpfel und optional Nüsse oder Rosinen unterheben.
Teig einfüllen:
Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen (je etwa zu 2/3 füllen).
Backen:
Die Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und ein Zahnstocher sauber herauskommt.
Abkühlen lassen:
Die Muffins aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Die Apfel-Haferflocken-Muffins sind ein gesunder Snack voller Ballaststoffe, komplexer Kohlenhydrate und natürlicher Süße aus Äpfeln und Honig. Sie halten lange satt, stabilisieren den Blutzucker und sind perfekt als Frühstück, für unterwegs oder als gesunde Alternative zu herkömmlichen Muffins.



SÜSSES KAROTTEN-ZUCCHINI-FRÜHSTÜCKSPORRIDGE

Zutaten (für 2 Portionen):

- 80 g Haferflocken (zarte oder kernige)
- 250 ml Pflanzenmilch (z. B. Mandel-, Hafer- oder Sojamilch)
- 1 kleine Karotte (geraspelt)
- 1 kleine Zucchini (geraspelt)
- 1 reife Banane (zerdrückt, für natürliche Süße)
- 1 TL Zimt 1 Prise Muskatnuss
- 1 TL Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft (optional)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL gehackte Nüsse oder Samen (z. B. Walnüsse, Chiasamen)

Toppings (nach Wahl): Frische Beeren (z. B. Himbeeren, Blaubeeren) Kokosraspeln Mandelmus oder Erdnussbutter Ein paar Zimtstreusel

Zubereitung:

1.Gemüse vorbereiten:
- Karotte und Zucchini fein raspeln.

2.Grundlage kochen:
- In einem Topf die Haferflocken mit der Pflanzenmilch erhitzen. Unter Rühren die Karotten- und Zucchiniraspel hinzufügen.

3.Süßen und würzen:
- Die zerdrückte Banane, Zimt, Muskatnuss und Vanilleextrakt unterrühren. Nach Geschmack mit Honig oder Ahornsirup süßen.

4.Kochen lassen:
- Bei niedriger bis mittlerer Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

5. Servieren:
- Den Porridge in zwei Schalen verteilen. Mit Toppings wie Beeren, Nüssen und einem Löffel Mandelmus garnieren.

Dieses süße Karotten-Zucchini-Porridge ist eine ausgewogene, ballaststoffreiche Frühstücksoption. Die Kombination aus Gemüse, Haferflocken und Banane liefert komplexe Kohlenhydrate, Vitamine und natürliche Süße, die dich nachhaltig mit Energie versorgt. Perfekt, um den Tag gesund und lecker zu starten!


„Der Körper ist dein Tempel, behandle ihn mit Respekt und er wird dir ein Leben lang dienen.“

Supplements

„Gesunde Ernährung bleibt die Basis – Supplements sind der Feinschliff für deinen Körper und deine Gesundheit."

– @turnhalle_vital

DIE WICHTIGSTEN SUPPLEMENTS – UNTERSTÜTZUNG FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNG

Nahrungsergänzungsmittel können eine wertvolle Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung sein, besonders wenn der Bedarf an bestimmten Nährstoffen nicht vollständig durch die Nahrung gedeckt werden kann. Hier sind die wichtigsten Supplements und ihre Vorteile:

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Wofür: Omega-3-Fettsäuren, insbesondere EPA und DHA, unterstützen die Herzgesundheit, fördern die Gehirnfunktion und wirken entzündungshemmend. Quellen: Fischöl, Algenöl (für vegane Optionen). Warum: Sie helfen, den Blutdruck zu regulieren, die Stimmung zu verbessern und chronische Entzündungen zu reduzieren.

MAGNESIUM

Wofür: Magnesium unterstützt die Muskelfunktion, den Energiestoffwechsel und die Regeneration nach dem Training. Quellen: Magnesiumcitrat, -glycinat oder -oxid in Kapsel- oder Pulverform. Warum: Es reduziert Muskelkrämpfe, fördert die Entspannung und verbessert die Schlafqualität.

PROTEINPULVER

Wofür: Protein ist entscheidend für den Muskelaufbau, die Regeneration und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Quellen: Molkenprotein (Whey), pflanzliche Alternativen wie Erbsen- oder Reisprotein. Warum: Ideal für Menschen mit hohem Proteinbedarf, Sportler oder bei einer eiweißarmen Ernährung.

PROBIOTIKA

Probiotika fördern eine gesunde Darmflora und unterstützen das Immunsystem. In Kapselform oder als Pulver mit lebenden Bakterienkulturen. Eine gesunde Verdauung ist essenziell für die Aufnahme von Nährstoffen und ein starkes Immunsystem.

VITAMIN D3 & K2

Vitamin D stärkt das Immunsystem, die Knochen und die Muskulatur. Es ist essenziell für die Aufnahme von Kalzium. Sonneneinstrahlung, Supplemente (besonders in den Wintermonaten). Viele Menschen haben einen Mangel, der Müdigkeit, Immunschwäche und Knochenschwäche verursachen kann.

VITAMIN B12

Essenziell für die Bildung roter Blutkörperchen, die DNA-Synthese und die Funktion des Nervensystems. Besonders wichtig für Veganer und Vegetarier, da es fast ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Ein Mangel kann zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und neurologischen Störungen führen.

ZINK

Unterstützt das Immunsystem, die Hautgesundheit und den Hormonhaushalt. Zinkgluconat oder -picolinat. Zinkmangel kann zu Infektanfälligkeit, Hautproblemen und Wachstumsstörungen führen.

KREATIN

Kreatin fördert die Kraft und Leistung bei kurzen, intensiven Trainingseinheiten und unterstützt die Muskelregeneration. Kreatin-Monohydrat. Ideal für Sportler, um die Leistungsfähigkeit zu steigern und die Muskeln besser zu versorgen.

FAZIT

SUPPLEMENTE KÖNNEN EINE SINNVOLLE UNTERSTÜTZUNG SEIN, UM NÄHRSTOFFLÜCKEN ZU SCHLIESSEN, DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ZU STEIGERN UND DIE GESUNDHEIT ZU FÖRDERN. WICHTIG IST, SIE GEZIELT UND IN ABSPRACHE MIT EINEM ARZT ODER ERNÄHRUNGSBERATER EINZUSETZEN, UM INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE ZU BERÜCKSICHTIGEN.

Supplements

„Das Geheimnis einer starken Gesundheit liegt nicht nur in einzelnen Nährstoffen – die richtige Kombination macht den Unterschied!“

– @turnhalle_vital

DIE WICHTIGSTEN SUPPLEMENTS – UNTERSTÜTZUNG FÜR GESUNDHEIT UND LEISTUNG

Nahrungsergänzungsmittel können eine wertvolle Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung sein, besonders wenn der Bedarf an bestimmten Nährstoffen nicht vollständig durch die Nahrung gedeckt werden kann. Hier sind die wichtigsten Supplements und ihre Vorteile:

VITAMIN D3 UND K2

- **V**itamin D3: Unterstützt die Aufnahme von Kalzium im Körper und sorgt für starke Knochen, ein starkes Immunsystem und eine gesunde Muskulatur.
- Vitamin K2: Lenkt das aufgenommene Kalzium an die richtigen Stellen, wie die Knochen, und verhindert, dass es sich in den Arterien ablagert.

Die Kombination von Vitamin D3 und K2 ist essenziell, um die Knochengesundheit zu fördern und gleichzeitig das Risiko von Gefäßverkalkungen zu minimieren. Besonders in den Wintermonaten, wenn wenig Sonnenlicht verfügbar ist, profitieren viele Menschen von dieser Kombination.

Vitamin D3: Sonnenlicht, Supplemente (D3-Form bevorzugt, da sie biologisch aktiver ist). Vitamin K2: Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Käse oder in Form von MK-7-Supplementen.

PROBIOTIKA + PRÄBIOTIKA

Probiotika liefern lebende Bakterienkulturen, die die Darmflora stärken und die Verdauung verbessern. Präbiotika dienen als Nahrung für die Probiotika und fördern deren Wachstum und Aktivität.

Eine gesunde Darmflora ist essenziell für die Nährstoffaufnahme, ein starkes Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden. Kombinationsprodukte, die sowohl Probiotika (wie Laktobazillen) als auch Präbiotika (wie Inulin) enthalten.

MAGNESIUM + ZINK

- **M**agnesium fördert die Entspannung der Muskeln, unterstützt den Energiestoffwechsel und verbessert die Schlafqualität.
- Zink stärkt das Immunsystem, verbessert die Hautgesundheit und reguliert den Hormonhaushalt.

Diese Kombination ist besonders hilfreich für Sportler, Menschen mit Stress und alle, die ihre Regeneration und Immunfunktion verbessern möchten. Kombinierte Präparate oder Einzelkapseln in gut bioverfügbaren Formen wie Magnesiumcitrat und Zinkpicolinat.

OMEGA-3-FETTSÄUREN + VITAMIN E

- Omega-3 reduziert Entzündungen, unterstützt die Herzgesundheit und fördert die Gehirnfunktion.
- Vitamin E wirkt als Antioxidans und schützt die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren vor Oxidation im Körper.

Diese Kombination verbessert die Zellgesundheit und schützt vor oxidativem Stress, der durch Umweltfaktoren oder intensives Training entstehen kann. Hochwertige Fischöl- oder Algenölkapseln, die bereits mit Vitamin E angereichert sind.

FAZIT

DIESE VIER KOMBINATIONEN BIETEN EINE IDEALE BASIS FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG VON KNOCHEN, HERZ, IMMUNSYSTEM UND VERDAUUNG. DURCH IHRE SYNERGISTISCHE WIRKUNG MAXIMIEREN SIE DIE VORTEILE UND HELFEN, GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT AUF EIN NEUES LEVEL ZU BRINGEN.



SOMMER MOTIVATION

Starte jetzt deine Reise zu deinem besseren Ich! 💪✨



Jetzt Probetraining vereinbaren

HIGHLIGHT FOOD

Zutaten (für 2 Portionen) Für die Bowl:

- 150 g Quinoa (weiß oder bunt)
- 1 Handvoll Kirschtomaten, halbiert
- ½ Gurke, gewürfelt
- ½ rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Handvoll Kalamata-Oliven, entkernt und halbiert
- 100 g Kichererbsen (gekocht)
- 1 Handvoll Rucola oder Babyspinat
- 50 g Feta (optional, für eine vegane Variante: Cashew-Feta) Frische Kräuter (Petersilie, Basilikum oder Minze)



Sommerliches Fitness-Highlight: Mediterrane Quinoa-Bowl mit Zitronen-Dressing

1. Quinoa kochen: Quinoa gründlich waschen und nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Gemüse vorbereiten: Kirschtomaten, Gurke, Paprika, Zwiebel und Oliven schneiden.
3. Dressing anrühren: Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Senf und Knoblauch vermischen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Alles zusammenfügen: Quinoa mit dem Gemüse und den Kichererbsen vermengen. Dressing darüber geben und gut durchmischen.
5. Anrichten: Die Bowl mit frischen Kräutern, Rucola/Babyspinat und Feta toppen.

Perfekt für heiße Tage! Diese Bowl ist voller Proteine, Ballaststoffe und gesunder Fette – ideal als leichte Fitness-Mahlzeit.Lust, das Ganze noch mit gegrilltem Tofu oder Garnelen zu pimpen?

Turnhalle Vital
Gesund & Fit im Alltag

COACHING BY THOMMY
PERSONALTRAINING & ERNÄHRUNGSBERATUNG

DANKE, DASS DU UNS AUF DEINER REISE ZU MEHR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN BEGLEITET HAST!
WIR HOFFEN, DU KONNTEST AUS DIESEM MAGAZIN WERTVOLLE ANREGUNGEN FÜR DEINE ERNÄHRUNG, DEIN TRAINING UND DEIN MINDSET MITNEHMEN. OB ES NUN DIE NAHRHAFTEN REZEPTE, MOTIVIERENDEN SPRÜCHE ODER UNSERE TIPPS ZUM THEMA BEWEGUNG WAREN – DEIN KÖRPER UND GEIST WERDEN ES DIR DANKEN, WENN DU SIE IN DEINEN ALLTAG EINBAUST.

LUST AUF MEHR?
WIR ARBEITEN BEREITS AN DER NÄCHSTEN AUSGABE, IN DER WIR NOCH TIEFER IN SPANNENDE THEMEN EINTAUCHEN WERDEN. BLEIB ALSO GESPANNT AUF NEUE INSPIRATION, TIPPS UND IDEEN RUND UM GESUNDHEIT, FITNESS UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG.

WENN DU UNS DEINE ERFAHRUNGEN, FRAGEN ODER SOGAR DEINE EIGENE ERFOLGSSTORY MITTEILEN MÖCHTEST, FREUEN WIR UNS AUF DEIN FEEDBACK!

**KONTAKTIERE UNS GERNE:

TURNHALLE VITAL
E-MAIL: INFO@TURNHALLEVITAL.DE
TELEFON: +49 (0)231 93699909
WEBSITE: WWW.TURNHALLEVITAL.DE

FINDE UNS AUF SOCIAL MEDIA:
INSTAGRAM: @TURNHALLE_VITAL
FACEBOOK: FB.COM/TURNHALLEVITAL**

UND ZUM SCHLUSS NOCH EIN KLEINER DENKANSTOSS: „GESUNDHEIT BEGINNT AUF DEINEM TELLER UND IN DEINEM KOPF – MACH DEN ERSTEN SCHRITT, UND DEIN KÖRPER WIRD DIR FOLGEN.“ WIR WÜNSCHEN DIR VIEL ERFOLG AUF DEINEM WEG UND FREUEN UNS, BALD WIEDER VON DIR ZU HÖREN!

Geschrieben von Nadim Karsifi