

Früchtemüsli



Früchtemüsli

| ZUTATEN (für 6 Personen) | ZUBEREITUNG |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">❖ 500g Becher Naturjoghurt❖ 500g Vanillejoghurt❖ 100 g Haferflocken | <ol style="list-style-type: none">1. Joghurt in eine große Schüssel geben2. Haferflocken ins Joghurt geben und quellen lassen |
| <ul style="list-style-type: none">❖ 2 Äpfel❖ 2 Bananen❖ 2 Birnen❖ 200 g Trauben❖ 125 g Beeren | <ol style="list-style-type: none">3. Den Apfel und die Birne waschen und entkernen. Danach halbieren, vierteln und in kleine Stücke schneiden.4. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.5. Die Trauben waschen und halbieren.6. Die Beeren waschen.7. Alles zum Joghurt geben. |
| <ul style="list-style-type: none">❖ 1 Zitrone❖ Walnüsse❖ 2 EL Honig❖ Zimt | <ol style="list-style-type: none">8. Die Zitrone halbieren.9. Den Saft auspressen und ins Müsli hinzugeben.10. Honig und eine Prise Zimt hinzugeben und alles gut durchmischen11. Müsli in Dessertschälchen füllen12. Walnüsse halbieren und zum Garnieren verwenden <p style="text-align: center;">Servieren und genießen!</p> |

Bewegung am Schreibtisch

Übung 1: Wirbelsäule strecken



So geht's:

- Nimm eine möglichst aufrechte Körperhaltung (im Sitzen oder Stehen) ein.
- Bringe beide Arme über den Kopf.
- Halte einen Arm leicht gebeugt.
- Strecke den anderen Arm durch, sodass du eine Dehnung spüren kannst.
- Halte diese Position für ein paar Atemzüge.
- Mache einen Armwechsel und wiederhole die Übung.

Übung 2: Schultern heben



So geht's:

- Ziehe deine Schultern kurz hoch (wie in der Grafik).
- Halte sie für ein paar Sekunden oben.
- Lasse sie danach wieder nach unten fallen.
- Wiederhole diesen Vorgang 5-10 Mal in Folge.

Übung 3: Schultern kreisen



So geht's:



- Setze dich auf einen Stuhl, ohne dich anzulehnen.
- Lege beide Hände auf die Schultern, sodass die Ellenbogen nach außen zeigen.
- Beginne dann langsam, mit den Schultern zu kreisen.
- Kreise deine Schultern 10x nach vorne und im Anschluss 10x nach hinten.

Übung 4: Seitlichen Nacken dehnen



So geht's:

- Neige deinen Kopf zur rechten Seite.
- Hebe den rechten Arm über den Kopf.
- Fasse dir mit der Hand an die Schläfe.
- Bringe das Kinn seitlich zur Brust.
- Strecke den linken Arm aus, sodass die Handfläche vom Körper weg zeigt.
- Spüre den Zug im Bereich des Nackens.
- Halte diese Position pro Seite für etwa 30 Sekunden.
- Wechsle dann die Seite.

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Übung 5: Arme trainieren</p>  <p>YAASA 1. <small>www.yaasa.de</small> 2.</p> | <p style="text-align: center;">Übung 6: Beine stärken</p>  <p>YAASA 1. <small>www.yaasa.de</small> 2.</p> |
| <p>So geht's:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stelle dich vor deinen hüfthohen Schreibtisch. • Stütze dich mit beiden Armen auf dem Schreibtisch auf. • Gehe nun so weit wie möglich vom Schreibtisch weg, sodass dein ganzer Körper eine gerade Linie bildet. • Spanne nun den Körper an, senke ihn langsam nach unten und bringe dich dann wieder nach oben. • Mache diese bürotauglichen Liegestütze ein paar Mal am Stück – solange deine Kräfte reichen und du dir diese kleine Bewegungspause gönnen kannst. | <p>So geht's:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stelle deine Füße unter dem Schreibtisch möglichst so auf, dass dein Ober- und Unterschenkel einen 120 Grad-Winkel bilden. • Ziehe nun die Zehen hoch, während du die Fersen fest in den Boden drückst. • Halte diese Position für 15 bis 20 Sekunden. • Mache 15 Wiederholungen. |