

bewegen & lernen



Schnelle Power für unterwegs

Der Terminkalender ist voll und Sie möchten mittags oder gleich nach der Arbeit ein Training absolvieren, aber der Magen knurrt schon ziemlich laut?

Kein Problem! Das bewegenlernen-Team ist ein grosser Fan von Smoothies und gesunden Fitness-Drinks, die man sich gut am Morgen mixen und auch vor dem Training geniessen kann, ohne danach mit vollem Bauch müde am Boden zu liegen.

Tipp 1: Der Energie-Kick, der locker eine Mahlzeit ersetzt

1 Banane, 1 Apfel und etwas frischen Baby-Spinat mit 500 ml stillem Wasser und - je nach Lust und Laune - ein bis zwei Esslöffeln Proteinpulver in den Hochleistungsmixer geben, gut durchmixen und den Smoothie luftdicht verschlossen mitnehmen. 1 Glas vor dem Training liefert eine ganze Bandbreite an wichtigen Nährstoffen inklusive Protein und Kohlenhydraten für mehr Muskelkraft!

Tipp 2: Der Sport-Drink

Damit Ihnen während dem Training nicht die Power ausgeht: 300 ml ungesüssten Apfelsaft mit 600 ml stillem Wasser und ein bis zwei Prisen Salz mixen - ergibt einen günstigen Sportdrink, den man während dem Trainieren zu sich nehmen kann.

Viel Spass beim Ausprobieren wünscht Ihnen