

Getrocknete Früchte (ein paar Beispiele):

Aprikosen: Eine kleine Bombe an Vitaminen und Spurenelement: Vitamin A, C, B5, Kalium, Folsäure. Die getrocknete Aprikose sowie Ihre Kerne sind sehr basisch.

Feigen: Auch hier eine Vitaminbombe. B1, B2, Niacin, Biotin, Kalzium, Kalium. Ein natürlicher Energiespender bei Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Hilft den Verdauungsapparat zu aktivieren und hilft somit bei Verstopfungen.

Datteln: Ein sehr guter Energielieferant. Reich an Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalzium und Eisen

Frisches Obst und Gemüse

Wie wäre es mit Selleriestangen, Karotten, Fenchel, Zucchini, Radieschen und Gurken? Am Morgen alles frisch zubereiten und gleich zur Arbeit mitnehmen.

Bananen sind clever eingepackt und reich an Kohlenhydraten und Mineralstoffen. Die Kohlenhydrate kann unser Körper rasch verwerten. Unser Gehirn bekommt schnell Energie.

Äpfel sind gesunde Vitaminbomben. Nach dem Essen verzehrt, kurbeln sie die Verdauung an.

Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren usw.: Eine Bunte Vielfalt an Vitamine, Mengen- und Spurenelemente. Sie sind leicht verdaulich machen Spass beim Essen. Der Sommer kann kommen.

Achtung, sehr wichtig:

Versuchen Sie wenn immer möglich saisonal zu essen und wählen Sie bewusst Produkte aus der Schweiz.

Gemüse und Früchte aus Europa oder Übersee werden zum Teil stark bestrahlt, damit sie die Reise überstehen und im Supermarkt trotzdem „frisch“ aussehen.

Viele Bauer verkaufen Früchte und Gemüse vom eigenen Hof. Sicherlich gibt es auch in Ihrer Gemeinde einen wöchentlichen Markt. Erkundigen Sie sich, es lohnt sich.



healthlounge

Lara Sanguinelli

*Ärztl. Dipl. Berufsmasseurin
Dipl. SAFS Fitnessbetreuerin
Dipl. SAFS Aerobic Instruktorin
Dipl. SAFS Wirbelsäulengymnastik
Dip. Poweryoga Instruktorin
Dipl. SAFS Dance Expertin*

*Stadtbachstrasse 24
5400 Baden*

Tel.: 079 724 15 33
E-Mail: lara@healthlounge.ch
www.healthlounge.ch

Gesund am Arbeitsplatz

Copyright by Lara Sanguinelli

Inhalt Broschüre

- Übungen am Arbeitsplatz
- Ergonomisch sitzen
- Sitzen oder Stehen?
- Wasser: Leitungswasser oder PET-Flaschen?
- Der gesunde Snack in der Schublade

Übungen am Arbeitsplatz

Brustöffnung / Brustdehnung



Kreisen der Schultern



Füsse Kreisen / Beine bewegen



Nacken dehnen



Lendenwirbelsäule entlasten bzw. entspannen



Ergonomisch sitzen

Schulterblätter Richtung Hosenbund ziehen. Den Rücken, wenn möglich während der ganzen Arbeitszeit „lang ziehen“. Rechter Winkel im Ellbogen Gelenk (Ober- und Unterarm) und rechter Winkel im Kniegelenk (Ober- und Unterschenkel). Die Hände erreichen locker und bequem die Tastatur und die Maus.

Sitzen oder Stehen?

Beides ist für unsere Anatomie nicht geeignet. Im Sitzen drücken wir Blut- und Lymphgefäße ab und vermindern den venösen und lymphatischen Rückfluss. Stehen kann eine Alternative sein, jedoch auch in dieser Position, haben unsere Gefäße Mühe für den Rücktransport.

Wichtig ist, sich jede Stunde ein paar Minuten zu bewegen. Holen Sie sich ein neues Glas Wasser. Gehen Sie auf Toilette. Öffnen Sie das Fenster und atmen Sie

durch. Tiefe Bauchatmung unterstützt zudem die Verdauung.

Wasser

Trinken ist gesund und unerlässlich für Mensch, Tier und Natur. Der Mensch kauft sich seine Getränke in PET Flaschen und schleppt sie nach Hause. **Was viele nicht wissen, PET ist für den menschlichen Körper sehr schädlich.**

In PET befinden sich Weichmacher (Phthalate), Nervengifte, Antimon (toxisches Schwermetall). Auch in grossen Mengen hormonähnliche Substanzen. Weichmacher beeinflussen die Persönlichkeit (Erwachsene und bereits Kinder), sie beeinflussen die Persönlichkeit, machen aggressiv und führen zu Kontrollverlust. Weichmacher machen schlichtweg krank.

Trinken Sie wenn immer möglich, Wasser direkt aus einem Glas und meiden Sie PET Flaschen. Wir haben in der Schweiz das Glück, dass wir über gutes Trinkwasser verfügen.

Peppen Sie das Wasser auf. Es gibt viele Möglichkeiten, je nach Gusto:

- Pfefferminzblätter
- Zitronenschnitz
- Basilikumblätter
- Himbeeren
- usw.

Der gesunde Snack in der Schublade

Bei einer sitzenden Tätigkeit ist der Körper auf Sparflamme. Unser Gehirn leistet jedoch Hochleistungssport.

Verzichten Sie am Arbeitsplatz auf Süssigkeiten, die machen träge und nur kurzfristig leistungsfähiger. Mit wenig Aufwand zaubern Sie in Ihrer Schublade tolle Snacks, die Ihnen wichtige Vitamine und Nährstoffe liefern.

Nüsse enthalten viel Eiweiss und wichtige Vitamine, Spurenelemente und ungesättigte Fettsäuren. Wie zum Bsp. Vitamine B und E, Kalium, Phosphor, Magnesium und Natrium. Eine Handvoll Nüsse pro Tag bereichern unseren Speiseplan als wichtiger Nährstofflieferant ohne zu belasten.