

**FÜR DIE, DIE GENAU WISSEN,  
WAS SIE WOLLEN (40+)**



## **Alpro H.A.P.P.Y.**

**Healthy and Adventurous Program for a Promising Year –  
Das Neujahrs-Programm für einen guten Start ins neue Jahr**

## A NEW YEAR, A NEW YOU

Neujahr wäre nicht Neujahr, wenn wir nicht voller Ideen und mit einer langen Liste an guten Vorsätzen starten würden. Und garantiert stehen gesunde Ernährung und mehr Sport auf dieser Liste ganz oben. Sobald aber die Weihnachtsdeko wieder im Keller ist, sind auch die meisten guten Vorsätze vergessen. Mit H.A.P.P.Y. – dem Neujahrs-Programm für einen guten Start ins neue Jahr von Alpro – soll es dieses Mal anders werden.

Und weil unsere Lebensstile so verschieden sind, hat Alpro dafür vier unterschiedliche Programme entwickelt. Das erste Programm ist für die jungen Wilden, die alles ausprobieren wollen, was das Leben zu bieten hat. Das zweite Programm richtet sich an junge Mütter, die ihre Zeit zwischen Arbeit und Familie aufteilen (müssen). Das dritte Programm wendet sich an die Gesetzelten (40+), die genau wissen, was sie wollen. Und das letzte Programm ist für die Fitnessbewussten, die eigentlich schon alles richtig machen, für ihr gesundes Leben aber nach neuen Ideen, Tipps und Anregungen suchen – denn schließlich soll es ja nicht langweilig werden.

Du hast schon zahllose Versuche unternommen, um gesünder und fitter ins neue Jahr zu starten, aber bislang wollte sich der Erfolg nicht so richtig einstellen? Mit H.A.P.P.Y. bekommst Du jetzt die realistische Chance für einen erfolgreichen Start ins neue Jahr!

Alpro H.A.P.P.Y. ist ein speziell von Ernährungsexperten konzipiertes zweiwöchiges Programm – für jeden Tag gibt es ein Frühstücksrezept, zwei Snacks und eine Fitnessübung. Zum Lunch und Abendbrot kannst Du dann selbst kreativ werden.

Für den besten Start ins neue Jahr und ein wirkliches H.A.P.P.Y. Erfolgserlebnis empfehlen wir Dir, mindestens 2/3 Deiner Ernährung pflanzlich zu gestalten. Pflanzenkraft kann viel von dem liefern, was der Körper für ein gesundes, aktives Leben braucht: z.B. Energie, Eiweiß, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe. Pflanzliche Lebensmittel enthalten im Allgemeinen wenig von den Inhaltsstoffen, die wir meiden sollen, wie beispielsweise 'schlechte' gesättigte Fette. Darüber hinaus sind sie von Natur aus laktose- und milcheiweißfrei.

## 5 TIPPS FÜR EINE LECKERE, AUSGEWOGENE UND GESUNDE ERNÄHRUNG

### 1. "5 AM TAG" - OBST UND GEMÜSE

2 Portionen am Tag Obst und 3 mal am Tag Gemüse heißt die Formel. Obst und Gemüse hat in der Regel wenig Kalorien und enthält oft viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Egal, ob frisch, gefroren, getrocknet, aus der Dose (in Wasser oder im eigenen Saft) - alles gilt. Als Faustregel: eine Portion ist etwa die Menge, die in eine Hand passt.

### 2. HOCHWERTIGE KOHLENHYDRATE GEHÖREN DAZU

Kohlenhydrate sind in den letzten Jahren etwas in Verruf geraten. Dabei sind die nährstoffreicheren Kohlenhydratlieferanten – also z.B. ballaststoffreiches Vollkornbrot und Vollkorn-Frühstücksflocken – wirklich wichtig für das Verdauungssystem. Um davon genug zu sich zu nehmen, sollten sie bei jeder Mahlzeit dabei sein.

### 3. (PFLANZLICHES) EIWEISS

Nicht nur für den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse braucht unser Körper Eiweiß – unser ganzer Stoffwechsel ist auf die richtigen Aminosäuren angewiesen. Wenn man allerdings viel tierisches Eiweiß isst (also viel Fleisch, Wurst, Eier, Milchprodukte etc.), kann man gleichzeitig auch schnell zu viel unerwünschte (gesättigte) Fette zu sich nehmen. Darum ist pflanzliches Eiweiß in Form von Bohnen, Hülsenfrüchten, Nüssen und Soja gut für den Körper.

### 4. CALCIUM

Calcium festigt die Knochen und Zähne. Man muss es ein Leben lang zu sich nehmen. Besonders wichtig ist es vor dem 30. bis 35. Lebensjahr. Wenn Du Deine tägliche Ernährung mit angereicherten pflanzlichen Alternativen ergänzt, nimmst Du genauso viel Calcium (und das für die Aufnahme nötige Vitamin D) zu Dir, wie mit den entsprechenden Milchprodukten. Und umweltfreundlicher ist es noch dazu. Alle Alpro Drinks und Joghurtalternativen sind eine gute Quelle für Calcium und Vitamin D.

### 5. MEHR GUTE FETTE, WENIGER SCHLECHTE

Wir wissen alle, dass fett- und zuckerhaltige Lebensmittel wie Chips, Pommes, Süßigkeiten, Butter, Kekse und Gebäck nicht gerade gut für uns sind. Eine Ernährung auf der Grundlage pflanzlicher Lebensmittel kann dazu beitragen, dass Du mehr gute Fette und weniger schlechte (gesättigte) Fette zu Dir nimmst. Das Ergebnis? Eine positive Auswirkung auf Deinen Cholesterinspiegel! Koch mit gesünderen pflanzlichen Fetten wie z.B. Oliven- oder Rapsöl. Wechsel zu pflanzlichen Aufstrichen. Und wie wäre es mit Alpro Cuisine als Alternative zur Kochsahne in Saucen und Desserts?



### TIPP DES TAGES

Die zehn originellsten kalorienarmen Gemüsesorten: Fenchel, Artischocke, Spinat, Grünkohl, Zucchini, Kürbis, Mangold, Alfalfa-Sprossen, Radieschen und Sauerkraut.

## TAG 1

### FRÜHSTÜCK

#### TOAST MIT GUACAMOLE, GERÄUCHERTEM LACHS UND ROTER ZWIEBEL

2 Brotscheiben  
1 Avocado  
Saft von 1 Zitrone  
Salz und Pfeffer  
½ rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten  
etwas geräucherter Lachs

Die Brotscheiben toasten. Die Avocado durchschneiden, entkernen, schälen und mit dem Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz zerdrücken. Auf den Toast streichen, mit dem Lachs und den roten Zwiebeln belegen.

### SNACK

#### EINE PIÑA COLADA

War nur ein Scherz! – 1 Glas eiskalter Alpro Kokosnussdrink Original mit einem Schuss Ananassaft

### WORKOUT

#### ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)

Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Liegestütze, Ausfallschritte, Radfahr-Crunches, Kniebeugen, Hampelmann und Bankdips. Insgesamt 5 Durchgänge. Du kennst diese Übungen nicht alle? Im Anhang (DIE WORKOUT-ÜBUNGEN) findest du für jede Übung eine genaue Anleitung.





## TAG 2

### FRÜHSTÜCK

#### DER VERRÜCKTE BANANEN- SPINAT-MARACUJA- SMOOTHIE

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur  
50 g Spinat  
45 g Banane  
30 g Maracuja  
2 g Ingwer

### SNACK

#### DATTELPARFAIT

3 frische Medjoul-Datteln, entkernt und gewürfelt. 200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln, 1 TL Honig, 1 TL Zimt  
Honig und Zimt in die Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln rühren. In einem Glas im Wechsel mit den Dattel-Würfeln schichten und für ½ Stunde ins Tiefkühlfach stellen.

### WORKOUT

Drei einfache Pilates-Übungen für mehr Beweglichkeit, der Fokus liegt auf Hüftgelenken und Rumpf. Heel Slides: Rückenlage, Knie angewinkelt, Arme seitlich neben dem Körper, Handflächen flach auf der Matte. Beim Einatmen langsam eine Ferse auf der Matte nach unten schieben, bis das Bein gestreckt ist. Beim Ausatmen die Ferse wieder zurückziehen und gleichzeitig die andere Ferse nach unten schieben. Die Übung dann mit beiden Füßen gleichzeitig versuchen. Roll-Up: Rückenlage, Beine gestreckt, aus dieser Position den Oberkörper langsam hochrollen. Wenn der Oberkörper ganz aufgerichtet ist, langsam – Wirbel für Wirbel – wieder abrollen. Brücke: Rückenlage, Knie angewinkelt, Arme seitlich neben dem Körper. Hüften so hoch wie möglich anheben, Position einige Atemzüge lang halten. Hüften wieder ablegen, Übung wiederholen.



### TIPP DES TAGES

Es wird empfohlen, 8 Gläser Wasser (oder ungesüßten Tee) pro Tag zu trinken. Tatsächlich variiert der Flüssigkeitsbedarf aber von Tag zu Tag. Wer Sport treibt, sollte mehr Wasser trinken.

## TAG 3

### FRÜHSTÜCK

#### **ÜBER-NACHT-CHIAPUDDING**

200 ml Alpro Mandeldrink Ungesüßt  
3 EL Chia-Samen  
1 Banane, in Scheiben geschnitten  
20 g getrocknete Aprikosen

Am Abend davor Alpro Mandeldrink Ungesüßt, Chia-Samen und Kokosraspel in einer kleinen Schüssel vermischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Morgens einfach Banane und Aprikosen dazugeben – fertig.

### SNACK

160 g gemischte Beeren

### WORKOUT

#### **ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)**

Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Crunches, Ausfallschritte mit Vorwärtsgang, Bergsteiger, Burpees, Zehen auf tippen und Wadenheben. Insgesamt 5 Durchgänge.



## TAG 4



### TIPP DES TAGES

Lust auf eine erfrischende Alternative zu Wasser? Diese Variante wird dich überzeugen: hausgemachter Eistee aus Kräutertee, Ingwer und Minze.

### FRÜHSTÜCK

#### SMOOTHIE

Jetzt ist die beste Zeit des Jahres, um Litschis und Maracuja zu kaufen. Und beide zusammen in einem Smoothie schmecken richtig klasse. Noch mehr interessante Geschmackskombinationen findest du in unserem Smoothie-Ideen-Baukasten: [www.alpro.com/smoothie](http://www.alpro.com/smoothie).

### SNACK 1

#### ALPRO SOJA-JOGHURTALTERNATIVE NATUR MIT MANDELN

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln

1 Mango, kleingeschnitten

### WORKOUT

Intervalltraining (20 Minuten): 60 Sekunden lang laufen, 90 Sekunden lang gehen. Insgesamt 8 Durchgänge.



### TIPP DES TAGES

Kürbiskerne schmecken nicht nur lecker, sie sind auch die reinsten Nährstoff-Kraftpakete mit vielen verschiedenen Nährstoffen wie z.B. Magnesium, Eiweiß und Zink.

## TAG 5

### FRÜHSTÜCK

#### **BIRCHER-MÜSLI MIT GOJIBEEREN**

1 Apfel, gerieben  
 60 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur  
 60 g Haferflocken  
 60 ml Alpro Sojadrink Original  
 20 g getrocknete Gojibeeren  
 2 EL Samenkörner (wahlweise eine Mischung aus Leinsamen, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Chia-Samen)  
 Obst (frisch oder getrocknet), Nüsse deiner Wahl  
 In einer Schüssel Apfel, Gojibeeren, Samenkörner und Haferflocken mit dem Alpro Sojadrink Original vermischen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen Alpro Soja-Joghurtalternative Natur unterrühren und etwas Obst bzw. Nüsse dazugeben.

### SNACK

#### **NUSSIGE ALPRO JOGHURTALTERNATIVE NATUR MIT KOKOSNUSS**

100 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss  
 10 g Nussmischung nach Wahl  
 20 g Heidelbeeren

### WORKOUT

#### **ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)**

Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Liegestütze, Ausfallschritte, Radfahr-Crunches, Kniebeugen, Hampelmann und Bankdips. Insgesamt 5 Durchgänge.



## TAG 6

### FRÜHSTÜCK

#### SMOOTHIE – DER GRÜNE APFEL DES TAGES

200 ml Alpro Sojadrink Original  
35 g Grünkohl  
1 kleine Kiwi  
1 großer Apfel  
ein Zweig Dill

### SNACK 1

#### SCHOKOLADEN-BIRNEN-JOGHURT

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss  
2 TL Kakaopulver  
1 Birne, geschnitten

### SNACK 2

#### ES GIBT KÜRBIS, SCHÄTZCHEN!

50 g Kürbiskerne

### WORKOUT

1 Stunde lang schwimmen.

#### TIPP DES TAGES

Resteverwertung: Wenn du noch frische Kräuter übrig hast, kannst du sie für ein hausgemachtes Pesto verwenden. Vermische sie einfach mit etwas Olivenöl.





### TIPP DES TAGES

Keine Lust mehr auf einfaches Wasser? Wenn du Früchte mit Wasser aufgießt, wird es geschmacklich richtig bunt. Wie hier zum Beispiel: Sprudel mit einer Handvoll Himbeeren, Zitronen-, Limetten- und einigen Ingwerscheiben.

## TAG 7

### FRÜHSTÜCK

#### **QUINOA-SCHÜSSEL ZUM FRÜHSTÜCK**

45 g ungegarte Quinoa  
 120 ml Alpro Mandeldrink Original  
 1 TL Zimt  
 1 EL gehobelte Mandeln  
 1 EL Kokosraspel  
 1 EL Sonnenblumenkerne  
 Frisches Obst deiner Wahl

Quinoa in Alpro Mandeldrink Original garen. Wenn die Quinoa die Flüssigkeit ganz aufgenommen hat, den Zimt dazugeben. Mit Mandeln, Kokosraspeln und Sonnenblumenkernen bestreuen und mit Obst deiner Wahl servieren.

### SNACK

#### **MANDELBUTTER-CHOCOLATE-CHIP-EISCREME**

1 tiefgefrorene Banane  
 Mark einer frischen Vanilleschote  
 2 EL Nussbutter  
 dunkle Schokoladentropfchen  
 Alles in einem Mixer verrühren und 1 Stunde kaltstellen.

### WORKOUT

Drei einfache Dehnübungen für mehr Beweglichkeit, der Schwerpunkt liegt auf Armen und Schulter. Im Vierfüßlerstand mit der Katzenbuckel-Pferderücken-Dehnung beginnen: beim Einatmen den Bauch Richtung Boden bewegen und nach oben schauen, beim Ausatmen den Bauch Richtung Wirbelsäule einziehen und nach unten schauen. Die Übung 20-mal wiederholen. Im Vierfüßlerstand bleiben, die Finger zeigen jetzt aber in Richtung Knie. Zurücklehnen und dadurch die Vorderseite der Unterarme dehnen. Die Handflächen bleiben dabei flach auf dem Boden. Position einen Moment lang halten, entspannen, dann die Dehnung wiederholen. Aufrechter Stand, Arme über den Kopf heben, Finger verschränken. Rechten Ellenbogen nach unten bewegen und nach links/oben schauen. Position einen Moment halten. Arm wieder heben und die Übung mit der anderen Seite ausführen. Die Übung einige Male wiederholen.



### TIPP DES TAGES

Gehen ist die effektivste Methode, Fett zu verbrennen. Auf Platz 2 liegt Joggen, danach kommt Sprinten. Um Fett in Energie umzuwandeln, braucht der Körper Sauerstoff.

## TAG 8

### FRÜHSTÜCK

#### GUTEN-MORGEN-HAFER-SMOOTHIE

200 ml Alpro Haferdrink Original  
1 große Kiwi  
½ Apfel  
1 Prise Zimt  
Alle Zutaten mixen.

### SNACK

#### MÖHRENSTICKS

1 Möhre, zu Sticks geschnitten  
Dazu 100 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur zum Dippen.

### WORKOUT

#### ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)

Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Crunches, Ausfallschritte mit Vorwärtsgang, Bergsteiger, Burpees, Zehen aufheben und Wadenheben. Insgesamt 5 Durchgänge.



**TIPP DES TAGES**

Frischer Dill und Gurke passen hervorragend zusammen.

**TAG 9**

**FRÜHSTÜCK**

**AVOCADO-TOAST MIT WEICH GEKOCHTEN EIERN**

- 2 Eier
- 2 Brotscheiben
- 1 Avocado
- 1 TL Margarine
- Salz und Pfeffer

Die Eier fünf Minuten weich kochen, sodass das Eigelb noch flüssig ist. Die Brotscheiben mit Margarine bestreichen und rösten. Die Avocado durchschneiden, entkernen, schälen, in Scheiben schneiden und auf den Toast legen. Die gekochten Eier schälen und halbieren. Die Eierhälften auf die Avocado legen und mit Salz, Pfeffer und – wenn du magst – einem Spritzer Zitronensaft würzen.

**SNACK 1**

1 Becher Alpro Soja-Dessert Dunkle Schokolade Feinherb

**SNACK 2**

**GURKENSTICKS**

1 Gurke, zu Sticks geschnitten

**WORKOUT**

**INTERVALLTRAINING (20 MINUTEN)**

60 Sekunden lang laufen, 90 Sekunden lang gehen. Insgesamt 8 Durchgänge.



## TAG 10



### TIPP DES TAGES

Cardio-Training trägt dazu bei, Blutdruck und Blutzucker zu senken. Und – wer weiß – es hat bestimmt auch eine positive Wirkung auf deine Stimmung.

### FRÜHSTÜCK

#### **GRÜNER REIS-SMOOTHIE**

200 ml Alpro Reisdink Original  
25 g Stangensellerie  
55 g Gurke  
25 g Ananas

### SNACK

#### **SOJA- JOGHURTALTERNATIVE NATUR**

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur

### WORKOUT

#### **ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)**

Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Liegestütze, Ausfallschritte, Radfahr-Crunches, Kniebeugen, Hampelmann und Bankdips. Insgesamt 5 Durchgänge.



### TIPP DES TAGES

Auf der Suche nach einem interessanten Gewürz für Gemüse? Bestreue Möhren, Spinat, Brokkoli oder Blumenkohl mit etwas frisch geriebener Muskatnuss.

## TAG 11

### FRÜHSTÜCK

#### SPINATSALAT

- 50 g Spinat
- ½ Avocado
- ½ Apfel
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer

Sonnenblumenkerne mit Olivenöl und Zitronensaft zu einer Paste vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado durchschneiden, entkernen, schälen und würfeln. Den Apfel würfeln. Beides mit dem Spinat vermischen und das Sonnenblumenkern-Tahin darübergeben.

### SNACK

#### ANANAS-KOKOSNUSS-SMOOTHIE

- 200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss
- 45 g Ananas
- ½ Blutorange
- 2 g Minze

### WORKOUT

Drei einfache Dehnübungen für mehr Beweglichkeit, der Schwerpunkt liegt auf Armen und Schulter. Aufrechter Stand, gerader Rücken, Arme kreisförmig wie eine Windmühle bewegen. Ein Handtuch an einem Ende mit gebeugtem Arm hinter den Kopf halten, sodass das andere Ende zwischen den Schulterblättern herunterhängt. Dieses Ende mit der anderen Hand fassen (als würde man sich nach dem Duschen den Rücken abtrocknen). Die Hände an dem Handtuch so weit wie möglich aufeinander zu wandern lassen. Jetzt mit den Händen das Handtuch abwechselnd nach oben und nach unten ziehen. Anschließend Seitenwechsel.





## TAG 12

### FRÜHSTÜCK

#### SMOOTHIE

Grünkohl ist die beste Grundlage für einen grünen Smoothie. Du weißt nicht, was du sonst noch reinton sollst? In unserem Smoothie-Ideen-Baukasten ([www.alpro.com/smoothie](http://www.alpro.com/smoothie)) zeigen wir dir die besten Geschmackskombinationen.

### SNACK 1

#### SELLERIESTICKS MIT ERDNUSSBUTTER

2 Stangen Sellerie, zu Sticks geschnitten  
10 g Erdnussbutter

### SNACK 2

#### NÜSSE

1 Handvoll Nussmischung nach Wahl

### WORKOUT

#### ZIRKELTRAINING (30 MINUTEN)

Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Crunches, Ausfallschritte mit Vorwärtsgang, Bergsteiger, Burpees, Zehen aufheben und Wadenheben. Insgesamt 5 Durchgänge.





### TIPP DES TAGES

Ingwer macht sich in Smoothies hervorragend! Ihm werden zudem viele positive Wirkungen nachgesagt.

## TAG 13

### FRÜHSTÜCK

#### SCHLANKER OMELETTE-WRAP

2 Eier  
 Ziegenkäse oder Feta  
 etwas Pesto  
 1 Handvoll gemischte Salatblätter  
 etwas gehackter Schnittlauch  
 Salz und Pfeffer

Eier und Salz mit einer Gabel in einer Schüssel verschlagen. Das Omelette in der größten Pfanne braten, die du findest. Mit Schnittlauch bestreuen und stocken lassen. Das fertige Omelette aus der Pfanne gleiten lassen. Die Oberfläche mit Pesto bestreichen und mit dem Käse und den Salatblättern belegen. Das Omelette von dir weg aufrollen und in zwei Hälften schneiden.

### SNACK 1

#### ALPRO SOJA-JOGHURTALTERNATIVE NATUR MIT MANDELN

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln  
 1 Mango, kleingeschnitten

### SNACK 2

#### CHIAPUDDING MIT SCHOKOLADE UND BANANE

200 ml Alpro Kokosnussdrink Original  
 3 EL Chia-Samen  
 2 EL Kakaopulver  
 1 Banane, in Scheiben geschnitten

Am Abend davor Alpro Kokosnussdrink Original, Chia-Samen und Kakaopulver in einer kleinen Schüssel vermischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen nur noch die Banane zum Pudding geben – fertig!

### WORKOUT

#### CARDIO-TRAINING (30 MINUTEN)

Du hast die Wahl – Laufen oder Schwimmen plus 100 Radfahr-Crunches.

# TAG 14



## TIPP DES TAGES

Obst enthält nicht nur Vitamine, sondern auch Kalium, Ballaststoffe und natürlichen (Frucht-) Zucker (= Kohlenhydrate). Übrigens: die Ballaststoffe sitzen vor allem in oder direkt unter der Schale – also möglichst dünn und wenn möglich gar nicht schälen.

## FRÜHSTÜCK

### **ORANGE-LIEBT-MANDEL-SMOOTHIE**

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln  
100 g Granatapfel  
1 Mandarine  
2 g Ingwer

## SNACK 1

### **BANANEN-HAFER-PFANNKUCHEN**

2 Bananen  
2 Eier  
25 g Haferflocken  
½ TL Backpulver  
Frisches Obst deiner Wahl  
1 TL Margarine

Bananen zerdrücken und mit Eiern, Haferflocken und Backpulver vermischen (wenn der Teig möglichst glatt sein soll – ruhig den Mixer nehmen). Die Pfannkuchen in einer Pfanne mit Margarine backen und mit dem frischen Obst servieren.

## SNACK 2

### **SMOOTHIE**

Nimm etwas Obst deiner Wahl und mach daraus einen Smoothie. Lass dich von unserem Smoothie-Ideen-Baukasten ([www.alpro.com/smoothie](http://www.alpro.com/smoothie)) inspirieren und such dir die perfekten Zutaten für deinen Lieblings-Smoothie aus.

## WORKOUT

Über eine Stunde lang schwimmen oder Rad fahren.

# DIE WORKOUT-ÜBUNGEN

## HAMPELMANN

Aufrecht hinstellen, Füße direkt nebeneinander, Arme seitlich am Körper. In die seitliche Grätsche springen und gleichzeitig mit gestreckten Armen die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Danach sofort wieder zurück in die Ausgangsposition springen. Diese Bewegung mehrmals wiederholen.

## AUSFALLSCHRITTE

Aufrecht hinstellen, Hände in die Hüften, Rücken gerade, Brust raus, Blick geradeaus. Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn und den Körper so weit senken, bis das vordere Knie 90 Grad gebeugt ist. Aus dieser Position wieder zurück in die Ausgangsposition aufrichten.

## AUSFALLSCHRITTE MIT VORWÄRTSGEHEN

Einen Ausfallschritt machen. Dann aber nicht wieder in die Ausgangsposition zurückkehren, sondern das andere Bein nachziehen, und auch mit diesem Bein einen Ausfallschritt machen. Diesen Ablauf so oft wie möglich wiederholen.

## BURPEES

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand. In die Hocke gehen, Oberkörper vorbeugen und Hände flach auf den Boden legen. Mit beiden Beinen gleichzeitig in die Liegestützposition zurückspringen. Wenn möglich, einen Liegestütz machen. Mit beiden Beinen wieder vor in die Hocke springen. Einen Strecksprung durchführen und dabei die Arme über dem Kopf strecken. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

## KNIEBEUGEN

Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, Arme seitlich am Körper. Den Körper nach unten bewegen, während die Hüfte nach hinten wandert und die Knie gebeugt werden. Um das Gleichgewicht halten zu können, sind die Arme nach vorn gestreckt. Wichtig: Den Rücken dabei gerade lassen und die Knie nicht über die Zehenspitzen schieben. Dann mit einer kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurückkehren.

## KNIEBEUGEN MIT SPRUNG

Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, Arme seitlich am Körper. Einmal Kniebeuge machen. Beim Hochkommen aber nicht in die Ausgangsposition zurückkehren, sondern mit beiden Beinen abstoßen und in die Luft springen. Beim Landen sofort wieder in die Kniebeuge-Position gehen.

## BERGSTEIGER

Liegestützposition, Hände schulterbreit flach auf dem Boden. Körper ist in Brett-Position gestreckt, der Bauchnabel ist eingezogen. Das linke Knie zum Brustkorb ziehen und dann wieder in die Ausgangsposition zurückbewegen. Danach das rechte Knie zum Brustkorb ziehen und wieder strecken. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

## SIT-UPS

Rückenlage, Knie gebeugt, Füße flach auf dem Boden. Hände auf die Oberschenkel legen und den Oberkörper hochrollen, wobei die Hände über die Knie rutschen. Die Spannung kurz halten und dann langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition gehen.

## BEINHEBEN

Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Handflächen stützen sich flach auf dem Boden ab. Beide Füße zusammen in Richtung Decke heben, dabei die Beine möglichst gestreckt halten. Sprunggelenke einige Male beugen und strecken, dann die Beine in einer kontrollierten Bewegung wieder zurück zum Boden bringen.

## BRETT

Liegestützposition, aber statt der Hände die Ellenbogen schulterbreit flach auf den Boden aufsetzen. Körper in Brett-Position strecken, der Bauchnabel ist dabei eingezogen. Die Ellenbogen stehen genau unter den Schultern, die Hände liegen beieinander, der Körper bildet eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Füßen.

## SEITLICHES BRETT

Seitenlage, der Ellenbogen befindet sich aufgestützt direkt unter der Schulter. Becken anheben, sodass der Körper einen 45-Grad-Winkel zum Boden bildet. Position halten.

## CRUNCHES

Rückenlage, Knie gebeugt, Füße hüftbreit flach auf dem Boden, Hände am Hinterkopf, ohne sie dabei zu verschränken. Oberkörper nach vorn hochrollen, sodass Nacken und Schulterblätter vom Boden abheben. Position einen Moment lang halten, dann langsam wieder zurück in die Ausgangsposition gehen.

## RADFAHR-CRUNCHES

Rückenlage, Hände am Hinterkopf, ohne sie dabei zu verschränken. Ellenbogen weit nach außen bewegen. Beine bis 45 Grad anheben. Beine in der Luft wechselseitig anziehen (Radfahr-Bewegung), dabei den linken Ellenbogen zum angezogenen rechten Knie führen und umgekehrt. Diesen Bewegungsablauf wiederholen.

## ZEHEN AUFTIPPEN

Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Handflächen auf dem Boden. Hüfte und Knie 90 Grad beugen. Den linken Fuß langsam zum Boden bringen. Leicht mit den Fußspitzen auf den Boden auftippen und das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen. Diese Bewegung mit dem rechten Bein wiederholen. Übung abwechselnd rechts/links wiederholen.

## LIEGESTÜTZE

Liegestützposition, Hände etwas weiter als schulterbreit flach auf den Boden aufsetzen. Körper in Brett-Position strecken, der Bauchnabel ist eingezogen. Der Körper bildet eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Füßen. Körper absenken, bis der Brustkorb fast den Boden berührt. Dabei die Ellenbogen eng am Körper halten. Die Spannung einen Moment lang halten, dann wieder in die Ausgangsposition nach oben drücken.

## BANKDIPS

Du stehst mit dem Rücken zu einem (schweren) Stuhl. Dann setzt du dich auf die Stuhlkante, die Hände liegen direkt neben den Oberschenkeln ebenfalls auf der Stuhlkante. Jetzt mit den Armen hochdrücken, damit der Po vom Stuhl abhebt und mit den Füßen nach vorn wandern. Dabei den Körper langsam senken. Die Ellenbogen höchstens bis zum rechten Winkel beugen! Arme wieder strecken und den Oberkörper aufrichten. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

## WADENHEBEN

Aufrechter Stand, Füße direkt nebeneinander, Rücken gerade. Fersen hochziehen bis zum Zehenspitzenstand, Beine bleiben gerade, Position einige Sekunden lang halten. Fersen wieder absetzen und die Bewegung wiederholen.



