

SMOOTHIE-BIKE

Aufsteigen, kurbeln, gesund genießen!

Smoothies sind Energiebooster und Vitaminbomben aus Gemüse, Früchten und Kräutern. Gerade in stressigen Zeiten stellen sie eine fantastische Möglichkeit dar, genügend Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen.

Auf dem Smoothie-Bike wird der leckere Snack noch gesünder: Beim Fahrradfahren mixt man sich seinen Drink durch pure Muskelkraft. Der kurze sportliche Einsatz lässt einen sogleich die Früchte ernten.

Wir inspirieren die Teilnehmenden mit unseren Rezepten, sodass sie die selbst komponierten Mischungen auch vor und nach der Arbeit genießen können. Die Auswahl an Themen reicht von „Brainfood“ bis hin zu „Was das Herz begehrt“.

Themen

- **Brainfood**
Unser Gehirn steht für 2–3 Prozent des Körpergewichts, verbraucht aber rund 20 Prozent aller Energie. Und seine Leistungsfähigkeit lässt sich mit bestimmten Nährstoffen fördern. Das hebt zwar nicht den IQ, macht das Gehirn aber zum körpereigenen Hochleistungscomputer.
- **Durch dick und dünn**
Der Darm, eines der am meisten unterschätzten Organe. Tief im Innersten verborgen, wird er doch täglich über die Nahrung mit der Außenwelt konfrontiert. Und überhaupt: Schon mal von der Darm-Hirn-Achse oder dem Mikrobiom gehört? Wieso geht Liebe durch den Magen? Weshalb bekommen wir bei Stress nichts mehr runter?
- **Fit durch die kalte Jahreszeit**
Kaum wird es kühler, kehrt das Immunsystem aus der Sommerpause zurück. Es tut enorm viel für uns – stärken wir es doch im Gegenzug auch!
- **Heimische Superhelden**
Chiasamen, Gojibeeren, Algen – all dieses exotische Superfood macht uns supergesund. Aber warum nicht einfach Superstars aus den heimischen Gefilden nutzen? Unsere Nährstoffhelden

reichen von Äpfeln über Kohl bis hin zu Pilzen. Nicht exotisch, aber extrem gut.

▪ Was das Herz begehrt

Wie lange fährt ein Benziner mit Diesel? Wie lange pumpt das Herz vor Freude mit Fastfood? Ohne unser Herz geht gar nichts. Wir müssen es pflegen und ihm Nährstoffe geben, die es höher schlagen lassen.

Eckdaten

Dauer: 5 Min. p. P.; max. 9 Std. am Tag zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause **Zielgruppen:** Laufkundschaft oder nach Meldeliste **Organisation:** ca. 8 m², 1 Tisch, Stromanschluss **Wichtig:** Smoothie-Bike: 98 x 87 x 152 cm (H x T x B)

