

# CRISTALLINO



## WAS TUN FÜR EINEN STRAFFEN PO?

**Treppen statt Stepper:** Die einfachste aller Trainingseinheiten: Sie lassen Rolltreppen links oder rechts liegen und nehmen die Treppe. Immer. Ihr Glutaeus Maximus (der große Gesäßmuskel) wird es Ihnen danken. Auf Ihren Wegen liegen nur wenige Treppen? Genießen Sie öfter den Ausblick von einem Aussichtsturm, betreten Sie ein öffentliches Gebäude, das viele Treppen hat, eine Anhöhe, einen Kreuzweg – rauf, runter – fertig. Jedes Mal, wenn Ihr Weg Sie an einer Gelegenheit vorbeiführt und Sie die Zeit erübrigen können.

**„Freestyle“ in öffentlichen Verkehrsmitteln:** Wer sich in S-Bahn, U-Bahn, Straßenbahn und Bus nicht festhält (Sie sollten trotzdem eine schnelle Festhalte-Möglichkeit greifbar haben) und stehend versucht, das fortlaufende Anfahren und Abfahren kraft Anspannung der Körpermitte und des Gesäßes auszugleichen, trainiert fast die gleichen Muskeln, die Slackliner auf dem, zwischen Bäumen gespannten dünnen Band trainieren. Eine super Übung für die tiefer liegenden Gesäßmuskeln und das Gleichgewichtsgefühl.

**Alleine im Lift, beim Zähneputzen:** Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, die Füße stehen eine Schrittlänge entfernt von der Wand. Nun rutschen Sie langsam mit dem Rücken die Wand entlang abwärts, bis Unter- und Oberschenkel in einem rechten Winkel zueinander stehen. Halten Sie diese Position für 15 – 45 Sekunden. Hören Sie auf, wenn ein leichtes Brennen zu spüren ist. Die Intensität lässt sich steigern, indem ein Bein bei der Übung nach vorne ausgestreckt wird. Die Übung lässt sich auch wunderbar beim Zähneputzen, auf der Toilette, beim Kaffee holen und überall, wo Sie kurz alleine sind durchführen.

**Komfort-Sport im Sitzen:** Wann immer Sie daran denken: Auf der Couch, in Schule oder Büro, im Kino, beim Autofahren – Po anspannen, halten solange es geht, locker lassen. Oder Sie spannen abwechselnd den linken, dann den rechten Gesäßmuskel an und immer so weiter.

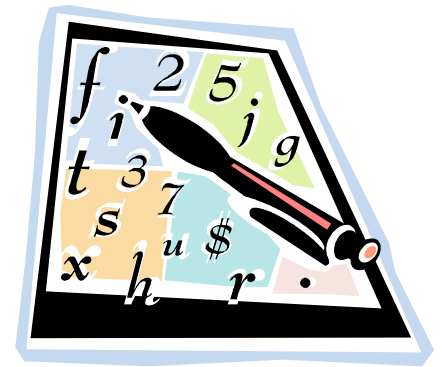
**Die beste Nachricht kommt zum Schluss:** Denken Sie nie, dass diese "Kleinigkeiten" nichts bringen. Richtig ist: Alles was Sie tun, ist besser als nichts zu tun. Es gibt nur Unterschiede in der Zeit: Je mehr Sie trainieren, desto schneller sehen Sie Erfolge.

**Sudoku - das verrückte Zahlenspiel,  
wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Lösen:**

Es ist ein Gitter von neun Zeilen und neun Spalten, das in 3 mal 3 Unterraster unterteilt ist. Einige Zahlen zwischen 1-9 sind bereits vorgegeben.

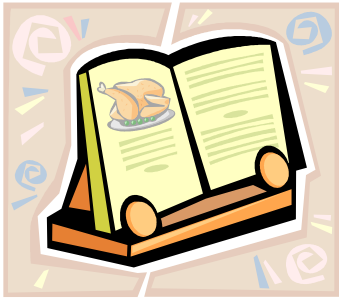
Sie müssen die fehlenden Zahlen eintragen, dabei gilt.

- Jede Spalte, jede Zeile und jeder Block muss alle Zahlen von 1-9 enthalten.
- Deshalb darf keine Spalte, keine Zeile und kein Block zwei oder mehrere Felder mit derselben Zahl enthalten.



							2	
			3	2	6		1	
		8			5		9	3
4	2		6					9
			7		9			
9					4		3	8
5	4		9			2		
	7		4	6	1			
	8							

## Zucchini Brot



20 ml Olivenöl  
30 g Zwiebel  
30 g Lauch, fein geschnitten  
35 g gedünstete Zucchiniwürfel  
350 ml Milch 35 Grad  
25 g Hefe  
500 g Dinkel-Vollkornmehl fein gemahlen  
30 g Sonnenblumenkerne

Würzmittel: 2 EL Dillspitzen  
2g Koriander, zerdrückt  
10g Salz  
Butter zum Ausstreichen der Form  
Mehl zum ausstreichen der Form  
Fenchelsamen und Anis zum Bestreuen

Das Olivenöl leicht erwärmen, die fein geschnittene Zwiebel und den Lauch darin dünsten. Die Milch mit der zerbröckelten Hefe verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Das Mehl in eine Schüssel geben, mit der aufgelösten Hefe, dem Lauch und der Zwiebel, den Sonnenblumenkernen, dem Dill, dem Koriander, der Zucchiniwürfel und dem Salz zu einem Teig kneten. Den Teig, mit einem Tuch zu gedeckt, 20 Minuten bei 35 Grad aufgehen lassen.

Denn Teig nochmals kneten, in eine mit Butter ausgestrichene und mit Mehl ausgestreute Kastenform geben, mit dem Fenchel und dem Anis bestreuen, nochmals etwa 20 Minuten aufgehen lassen, anschließend im vorgeheizten Backrohr backen.

Backtemperatur: 180 Grad      Backzeit: 40 Minuten