

Tipps für Bewegungsphasen im Alltag

War das Abendessen wieder richtig lecker? Schön, Ihr Körper freut sich, wenn Sie ihm danach noch einen Spaziergang gönnen! Kleine Bewegungen im Alltag zählen sich aus:

Wer etwa täglich 200 Treppenstufen steigt, stärkt bereits Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel.

Beim Fernsehen verbraucht der Körper in einer Stunde etwa 80 Kalorien. Wer eine Stunde lang spazieren geht, setzt 206 Kalorien um, also mehr als das Doppelte.

Beim schnellen Gehen steigt der Puls auf etwa 100 Schläge in der Minute an. Wer eine halbe Stunde dieses Tempo durchhält, verarbeitet rund 250 Kalorien.

Gehen Sie bestimmte Strecken schneller oder laufen sie kurz.

Laufen Sie Treppen freihändig hoch und mal auch zwei Stufen mit einem Schritt .

Ziehen Sie sich im Stehen an und aus und achten sie dabei auf ihr Gleichgewicht.

Hängen Sie ab. Nehmen Sie sich täglich 15 Minuten Auszeit bei Ihrer Lieblingsmusik.

Stecken Sie Ihre Mitmenschen an. Mit herzhaftem Lachen. Lachen ist gesund und entspannt.

Tauchen Sie unter. Ein warmes Bad mit duftendem Badeöl und schöner Musik bringt wohlige Entspannung.

Erweitern Sie Ihren Horizont. Betrachten Sie abends den Sternenhimmel.

Suchen Sie das Weite. Gehen Sie in den Wald spazieren. Das entspannt und macht den Kopf frei.

Feste Tage für ihr persönliches Training: Am besten ist es natürlich wenn Sie sich an zwei bis drei Tagen eine gewisse Zeit für Ihre Gesundheit einplanen. Richten Sie zwei bis drei Tage fest in der Woche ein an denen Sie sich, immer zur gleichen Zeit, jeweils ca. eine Stunde Zeit nehmen. Nach einigen Malen werden Sie merken, dass diese Zeit ganz schnell für Sie zu einem Gesundheitsritual wird und seinen festen Standpunkt in Ihrem Leben bekommt. Vielleicht können Sie auch noch ein paar Freunde für ein gemeinsames Training begeistern. So schaffen Sie sich positiven "Zwang", der Sie an Tagen mit einem äußerst starken inneren Schweinehund ganz automatisch dazu bewegen wird an der Gruppe teilzunehmen. Schließlich will man nicht der einzige sein, der heute kneift. Wer in einem Fitness-Studio trainiert sollte die Trainingskleidung übrigens immer im Auto liegen haben und direkt nach der Arbeit ins Studio fahren. Denn 87 Prozent aller derer, die erst noch nach Hause fahren bleiben später auf der Couch liegen. Gönnen Sie sich doch nach erledigter Arbeit eine gute Stunde nur für sich und Ihren Körper um anschließend gesund zu essen und zu entspannen. Sie und Ihr Gewissen werden sich ohnehin viel wohler fühlen nachdem Sie vorher Ihren Körper in Form gebracht haben.