

Erstellen Sie einen Bewegungsplan!

Ein Fitnesstipp von Verena!

Ein Tipp, um sich fit und gesund zu halten, ist: Erstellen Sie sich einen „Bewegungsplan“!

Dieser könnten zum Beispiel so aussehen:

- Mindestens zwei Tage in der Woche eine halbe Stunde gezieltes Training/Gymnastik für ihre muskulären Schwachstellen (Rücken, Bauch...).
- Möglichst viel Bewegung im Alltag: Treppen steigen anstatt die Rolltreppe nehmen, kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen.
- Jeden Tag mindestens eine halbe Stunde Bewegung an der frischen Luft. Der Sauerstoff fehlt dem Körper und ist oft Ursache von Schlappeheitsgefühl.

Das Wichtigste aber ist: Halten sie sich an Ihren Bewegungsplan!

Neben Ihrem Bewegungsplan gibt es noch eine weitere wichtige Regel: Ernähren sie sich gesund! Ganz viel Obst und Gemüse essen und viel trinken (Wasser, Tee und Fruchtsäfte). Der Körper braucht gerade bei sportlichen Aktivitäten besonders viel Flüssigkeit!

Ebenso wichtig ist: Nicht hungern!

Wer den Körper belastet, muss ihm auch etwas zum Verbrennen geben! (Müsli, Bananen, Körnerbrot...) Gönnen Sie sich als Belohnung gelegentlich auch mal eine Kleinigkeit ihrer Lieblingssüßigkeit - wir wollen ja Gutes für Körper, Geist und Seele!