

News Januar 2009

Frohes & Gesundes Neues Jahr! Gute Vorsätze 2009... Tipps zum Umsetzen

Eigentlich ist es ja ganz leicht. Wir wollen uns mehr bewegen, etwas abnehmen und entspannter werden. Und das Ganze am Besten gleich als guten Vorsatz für 2009 ins Auge fassen.

Anstelle abends auf der Couch vor dem Fernseher zu lümmeln, müssten wir nur den inneren Schweinehund überwinden und uns durch die Kälte und das dunkle Wetter nach draußen wagen. Ein festes Vorhaben scheitert leider nur zu oft an so mancher Kleinigkeit.

Damit es dem fitness- und abnehmwilligen Bundesbürger leichter fällt, sein festes Vorhaben in die Tat umzusetzen hier sieben Tipps zum Erreichen der Guten Vorsätze ...und zum „dabei bleiben“!

1. mit kleinen Zielen Anfangen. Nicht alles auf einmal wollen – ein bis zweimal Sport – nicht gleich drei oder viermal die Woche
2. Gewicht maßvoll reduzieren oder Fitness langsam steigern – Erfolg der kleinen Schritte
3. richtige Sportart/Bewegung wählen – nur was Spaß macht hält auf Dauer
4. Gesundheits-Check Up durchführen lassen - ggf. medizinischen Rat einholen
5. Einsteigern / Wiedereinsteigern empfehle ich neues Outfit – auch Sport in neuem Dress hilft, sich zu motivieren
6. Feste Termine für die Bewegungseinheiten festlegen – Termin mit sich/seiner Gesundheit machen (ganz wichtig!)
7. nach und nach andere Vorsätze verankern – Ernährung positiv verändern z.B., Sport ausdehnen und Fitness steigern

Gutes Gelingen wünscht Euch
Olaf