

News Januar 2010

Frohes & Gesundes Neues Jahr!

...mögen alle Vorsätze von Dauer sein! Ich wünsche ein gutes Gelingen und erfolgreiches Bestehen gegen den kleinen Schweinehund!!

Hier ein paar Tipps — sollten auch sportliche Vorsätze für 2010 gefasst worden sein.

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 und 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