

FITNESS, GESUNDHEIT & PERFORMANCE

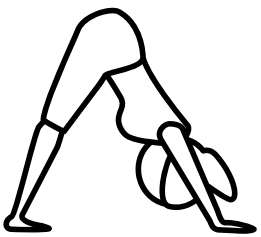
GUTE FITNESS IST NICHT NUR NICE TO HAVE, SONDERN EINER DER GRUNDPFEILER VON GUTER GESUNDHEIT UND ERHÖHTER LEISTUNGSFÄHIGKEIT. FITNESS IST VIELSEITIG, DESHALB GILT AUCH HIER: BALANCE IS KEY!



PUNKT 1 "TRAINIERE DEINE MUSKELN"

KRAFTTRAINING IST DAS BESTE MUSKELTRAINING. DABEI GEHT ES UM WEITAUS MEHR ALS NUR BESSERES AUSSEHEN: MEHR MUSKULATUR ERHÖHT DEN STOFFWECHSEL, REDUZIERT ENTZÜNDUNGEN UND STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM ÜBER MYOKINE.

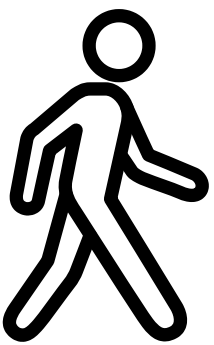
FREQUENCY IS KING: Z.B. 3 X 30 MINUTEN/WOCHE



PUNKT 2 "BLEIBE GESCHMEIDIG"

MUSKELN BENÖTIGEN FLEXIBILITÄT UND GELENKE GESCHMEIDIGKEIT. DAZU EIGNET SICH BSPW. MOBILITY TRAINING ODER/UND YOGA. MOBILITY TRAINING EIGNET SICH AUCH HERVORRAGEND ALS WARM-UP VOR JEDEM BEWEGUNGSTRAINING. (5-10 MINUTEN)

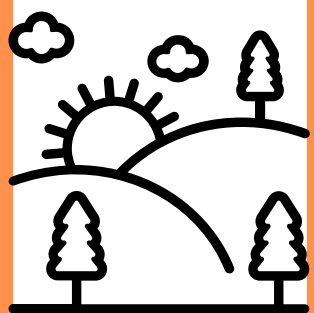
JE GESCHMEIDIGER UND STÄRKER DU BIST, DESTO WENIGER SCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN.



PUNKT 3 "TÄGLICHE BEWEGUNG"

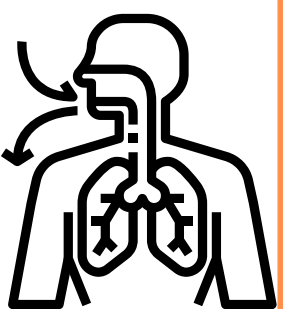
TÄGLICHE BEWEGUNG IN FORM VON GEHEN/TREPPEN STEIGEN STATT LIFT NEHMEN. EINE HALTESTELLE FRÜHER AUSSTEIGEN BEIM ÖV. JE MEHR MAN SITZT, DESTO WICHTIGER DER AUSGLEICH DURCH BEWEGUNG. MINDESTENS 7000 SCHRITTE PRO TAG.

JEGLICHE BEWEGUNG FÖRDERT DIE HIRNLEISTUNG!



PUNKT 4 "DIE NATUR IST DER SCHLÜSSEL"

BEWEGUNG IN DER NATUR (WANDERN, SPAZIEREN USW.) IST BESONDERS ERWÄHNENSWERT, DA DIE NATUR EINEN MASSIVEN EINFLUSS AUF UNSER STRESSHORMON CORTISOL HAT. INSBESONDERE WÄLDER (GRÜN) HELFEN ZUR BERUHIGUNG DES NERVENSYSTEMS. **SPAZIERGÄNGE IM WALD UND AN DER SONNE SIND DIE BESTEN IMMUNBOOSTER.**



PUNKT 5 "ACHTE AUF DEINE ATMUNG"

WER LEISTET, IST IN DER REGEL ERHÖHTEM STRESS AUSGESETZT. DADURCH WIRD FLACH GEATMET UND VERMEHRT CORTISOL AUSGESCHÜTTET. FOLGEN: MEHR ENTZÜNDUNGEN, ERHÖHTER PULS, SCHÄDIGUNG IMMUNSYSTEM. **ATME EIN PAAR MAL PRO TAG BEWUSST DURCH DIE NASE IN DEN BAUCHRAUM (ZWERCHFELLATMUNG). STEHE AUFRECHT UND NIMM DIR JEWEILS 3 X 1 MINUTE ZEIT FÜR EINE BEWUSSTE ATMUNG (BSPW. 4 SEK EINATMEN, 2 HALTEN, 4 AUS)**