

Woche #5

Mehr Sport!



Sport ist Mord? Ach Quatsch! Sport ist toll und hält dich fit! Außerdem sorgt ausreichend Bewegung dafür, dass dein Gedächtnis besser wird, du dich ausgeglichener fühlst und sogar dein Schlaf kann durch Sport verbessert werden.

Neben einem regelmäßigen Sport-Training kannst du auch jede Menge Bewegung in deinen Alltag einbauen. Täglich sollte man mindestens 10.000 Schritte zurücklegen. Das klingt nach einer ganzen Menge. Hier sind ein paar Tipps, wie du das locker schaffst:

- Wenn du kurze Strecken zurücklegen musst, nimm am besten dein Fahrrad oder laufe zu Fuß.
- Wenn du längere Wege hast, kannst du im Bus oder in der Bahn stehen bleiben und so deinen Gleichgewichtssinn und deine Beinmuskeln trainieren. Oder wie wäre es mal, eine Haltestelle früher auszusteigen und das restliche Stück zu Fuß zu gehen?
- Du musst ein paar Stockwerke nach oben? Dann nimm doch mal die Treppe und nicht den Aufzug.
- In der Mittagspause lässt sich das leckere Mittagessen besser verdauen, wenn du ein paar Minuten an der frischen Luft spazieren gehst.
- Beim Zähneputzen kannst du auf der Stelle laufen.
- Deine Wohnung ist unordentlich? Sieh das Putzen und Aufräumen als Workout an. Dann ist es gleich nicht mehr so lästig.

Edgars Tipp

Sogar kochen gilt als körperliche Aktivität. 30 Minuten kochen, verbrennt etwa 75 Kilokalorien!



Was tust du in dieser Woche, um mehr Sport in deinen Alltag zu integrieren?

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7