



Bewegung

Sie müssen keine sportlichen Höchstleistungen erbringen, aber Bewegung und Sport kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen so das Abnehmen. Dabei ist es ganz egal, welchen Sport Sie bevorzugen. Am besten das, was Ihnen Spass macht.



Bewegung oder Sport müssen nicht teuer sein. Geeignete Sportschuhe und Freizeitkleidung sind ausreichend.

Bewegungsempfehlungen

- Wenn Sie bisher noch keinen Sport gemacht haben, planen Sie einmal pro Woche Sport ein und steigern Sie sich dann langsam.
- Sich täglich bewegen und mehrmals in der Woche Sport zu treiben, ist das Ziel.

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag

- Nehmen Sie die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe.
- Machen Sie am Mittag einen kleinen Spaziergang.
- Zum Einkaufen oder zur Arbeit nehmen Sie das Velo und fahren dabei noch einen kleinen Umweg.
- Steigen Sie eine Station früher aus dem Bus oder Tram und gehen Sie den restlichen Weg zu Fuss.
- Parkieren Sie mit dem Auto nicht direkt vor der Türe, sondern etwas weiter entfernt und laufen den restlichen Weg.

Schlagen Sie den Motivationstiefs ein Schnippchen

- Melden Sie sich im Sportclub an oder lassen Sie sich ein Abo zum Geburtstag schenken.
- Planen Sie Sport als feste Tagesaktivität in Ihre Agenda ein. So geht er nicht vergessen und es kommt kein anderer Termin dazwischen.
- Nehmen Sie Freunde mit zum Sport. Gemeinsam geht es meist besser.
- Gymnastik geht auch nebenbei. Machen Sie immer am Morgen oder am Abend ein paar Übungen.
- Auch bei schlechtem Wetter macht Bewegung Spass: Gehen Sie zum Beispiel ins Schwimmbad. Probieren Sie auch mal etwas Neues aus, zum Beispiel in einer Indoor-Kletterhalle.

So viel Sport mache ich (Sportart und Zeit):

Das probiere ich aus (neue Sportart):
