

Tipps um Thema Sport



1. Regelmässiges Ausdauertraining, damit wir dann durchstarten, wenn andere aufgeben
2. Regelmässiges Krafttraining für unseren starken Auftritt
3. Nicht Kalorien sparen sondern verbrennen. Schon mal fette Eichhörnchen gesehen? Die fressen den ganzen Tag Nüsse, welche zu 70% aus Fett bestehen...
4. Genug trinken - schon vor dem Durst. Mit durstigen Zellen ist kaum Leistung und gutes Feeling möglich!
5. Keine Kasteiung am Tisch - ruhig mal zulangen. Für bewegte Menschen - no problem!
6. Sex dient nicht nur der Fortplanzung, sondern macht Spass, fördert die Produktion gesunder Hormone und entspannt.
7. Beruf als Berufung ist okay - Freizeit für Freizeit auch!
8. Auch den Geist trainieren, nicht nur den Herz- oder Skelettmuskel. Auch im 21. Jahrhundert sind Bücher und Zeitungen nicht verboten.
9. Ziele setzen - dies hilft enorm etwas durchzuhalten und zu erreichen - Ziele sind wie Magnete!
10. Eigenliebe - (...)wie dich selbst! Haben wir Aufgaben erfüllt und Ziele erreicht, dürfen wir uns auch mal selbst belohnen (wenn es sonst schon keiner tut...)

...und was machen Sie für Ihre Fitness?