

Kleine Morgengymnastik für 2022:

*Ich stehe mit dem richtigen Fuß auf,
öffne mir das Fenster der Seele,
wende mein Gesicht der Sonne entgegen,
verbeuge mich vor allem,
was liebt- springe ein paar Mal über
meinen Schatten und lache mich gesund!*

(Hans Kruppa)



Fit und gesund ins neue Jahr starten...

Happy New Year wünscht das „Fitness im Solemar“- Team!
Schön, dass Sie auch dieses Jahr wieder bei uns sind.

Mit Ihrer Entscheidung heute hier zu sein, haben Sie Ihr Vorhaben fit und gesund ins neue Jahr zu starten, bereits begonnen und wir unterstützen Sie dabei gerne. Viele Menschen nehmen sich an Silvester vor, fit und gesund zu werden - ein wirklich guter Vorsatz - aber das mit den guten Vorsätzen ist manchmal gar nicht so einfach. Die wenigsten Menschen erreichen dabei ihr Ziel.

Aber woran liegt das? Man möchte viel zu viel erreichen, die Ziele sind zu hoch angesetzt oder nicht genau definiert. Oftmals schauen wir auch nur auf das, was die anderen machen, wie Nachbarn, Freunde, Arbeitskollegen. Dabei ist es doch ganz einfach: es geht einzig und allein um unsere Gesundheit und um unser Leben und wir brauchen eigentlich nur zwei Vorsätze, um glücklich zu sein: 1. mehr Bewegung, 2. gesündere Ernährung.

Mit diesen zwei Grundlagen kann man viel erreichen. Sie sind zwar auch nicht präzise formuliert, aber sie lassen Ihnen genug Interpretationsspielraum, damit Sie sie genau auf Ihre eigene Situation abstimmen können.

Mit ein paar kleinen Tipps schauen wir uns diese kleinen Ziele mal genauer an:

„mehr Bewegung“

Starten Sie Ihren Tag nach dem Aufstehen einfach mal mit ein paar Dehnübungen. Auch Ihr Körper braucht erst einmal Zeit um von „0 auf 100“ zu kommen.

Bauen Sie kleine Umwege in Ihren Tagesablauf ein: muss ich unbedingt das Auto direkt vor dem Eingang des Supermarktes parken? Nein, ich kann auch ein paar Meter laufen und parke deshalb mal in der Straße um die Ecke. Fazit: Ich bewege mich mehr und bin gleichzeitig auch noch an der frischen Luft und mit dem Tragen des Einkaufs habe ich auch noch mein Krafttraining erledigt. Fahrstuhl vorhanden? Nein, den brauch ich nicht!

Treppen laufen ist angesagt.

Suchen Sie sich Gleichgesinnte und verabreden sich zum Spaziergehen, Walken oder Joggen; zu zweit macht das gleich viel mehr Spaß. Oder Sie verabreden sich zum Sport, da kann man sich gegenseitig motivieren und sich vom Sofa holen - (übrigens gibt es auch tolle Sofa-Workouts, falls man doch mal widersteht - wir beraten Sie gerne).

Bauen Sie mindestens 1-2 Mal pro Woche einen Besuch im Fitness-Studio ein oder melden sich bei einem unserer Fitness- Kurse an - Sie können auch gerne mal vorbei „schnuppern“ kommen und unser umfangreiches Angebot an verschiedenen Workouts testen.

„gesündere Ernährung“

Erstellen Sie doch mal einen Wochenplan, was Sie täglich essen und trinken, damit schaffen Sie sich erst einmal einen Überblick, wo und wie Sie etwas in Ihrer Ernährung ändern können.

Gemüse und Obst in aller Form sollte täglich auf Ihrem Speiseplan stehen, gegessen darf alles, was ihnen auch wirklich schmeckt. Generell gilt: mehr pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, ...) als tierische Lebensmittel (Fleisch, Wurst, ...) essen.

Kohlenhydrate sind gesund und liefern Energie, dennoch sollte darauf geachtet werden, Kohlenhydrate, die lang sättigen, zu essen, um den unliebsamen Heißhunger zu vermeiden. Kartoffeln, Nudeln und Reis sind gesünder als z. B. raffiniert frittierte Pommes frites. Vollkornbrot hält länger satt als Weißbrot und fördert zudem die Verdauung.

Stark- und Fitmacher sind z. B. Proteine wie:

- Milchprodukte
- Eier
- Fisch
- Fleisch

Am besten so wenig Zucker wie möglich. Kräuter und Gewürze verwenden - nicht zu viel Salz. Viel Trinken - wenn möglich Wasser, ungesüßte Tees oder Saft-Schorle - aber auch alles, was gut schmeckt - nur eben wieder einmal nach dem Motto: „alles in Maßen!“ Das Essen sollte man genießen und sich dafür Zeit nehmen - ohne Stress.

Dies ist nur ein kleiner Wegweiser, gerne stehen wir Ihnen zur Seite, wenn Sie weitere Tipps und Anregungen benötigen, denn ganz wichtig:

Blieben Sie (auch in diesem Jahr) gesund und fit!

Ihr „Fitness im Solemar“-Team.