

Fit und gesund *ins neue Jahr*

Die Feiertage sind vorbei. Das neue Jahr hat begonnen – der beste Zeitpunkt also, um Ihre Vorsätze für mehr Fitness und eine gesündere Ernährung anzupacken.



Das Wichtigste zuerst:

Setzen Sie sich nicht zu hohe Ziele, die man doch nicht über längeren Zeitraum einhält. Fangen Sie im Kleinen an. Beobachten Sie für ein paar Tage Ihre Gewohnheiten. Notieren Sie eventuell, was Sie den ganzen Tag essen und trinken, wie viel Sie sich bewegen, wie oft Sie an der frischen Luft sind und ob auch Entspannungsphasen Platz in Ihrem Alltag haben.

Hier sechs wichtige Punkte, um im Alltag fit und gesund zu werden oder zu bleiben:

1. Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 l Wasser oder Tee ohne Aroma.

Wasser ist für die Entgiftung des Körpers zuständig. Es schwemmt Giftstoffe und Salz aus dem Körper und hält so Leber und Nieren sauber. Außerdem verleiht es den Blutkreislauf einen Extraschub Sauerstoff. Getränke mit Zucker oder Aromastoffen blockieren den Blutkreislauf und die Zellen können nicht richtig arbeiten, der Körper wird träge. Wasser oder Tee allein schaffen es, dass unser Körper volle Leistung erbringen kann und die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft.

2. Treiben Sie regelmäßig Sport.

Sport hält uns nicht nur fit, sondern stärkt auch unser Immunsystem. Der Kreislauf wird angekurbelt, das Herz pumpt mehr Blut durch die Gefäße, die Immunzellen kommen in Schwung. Außerdem baut Bewegung sehr gut Stress ab.

Also: mindestens zwei bis dreimal die Woche eine halbe Stunde Ausdauer- und Krafttraining im Wechsel. Auch gut: öfter mal das Auto stehen lassen und laufen oder mit dem Fahrrad fahren oder auch die Treppen statt dem Aufzug nehmen.

3. Achten Sie auf ausreichend Schlaf.

Die nächtlichen Ruhepausen sind wichtig für die Regeneration des Immunsystems, die Regulation des Stoffwechsels, die Stabilisierung der Psyche und die Festigung von Gelerntem.

4. Ihre Ernährung sollte ausgewogen und vielseitig sein.

Den größten Anteil Ihrer Ernährung sollten Obst und Gemüse einnehmen. Gute Fette wie Olivenöl, Leinöl, Avocados oder auch Fisch sollten ausreichend enthalten sein. Wählen Sie gerne Vollkornprodukte und sparen Sie an Zucker und Salz.



Das Wichtigste aber ist, dass Sie sich bewusst ernähren und dadurch das Essen besser schätzen lernen.

5. Durchbrechen Sie die Hektik des Alltags.

Mit kleinen Ritualen können Sie sich gezielt Auszeiten schaffen – bereits morgens können Sie sich zum Beispiel durch eine kleine Meditation genug Energie für den ganzen Tag aufbauen. Oder abends vor dem zu Bett gehen bei einem kleinen Spaziergang zur Ruhe kommen und noch etwas frische Luft schnappen.

6. Verbringen Sie möglichst viel Zeit an der frischen Luft.

Egal, wie jung oder alt Sie sind, fast jeder empfindet das Leben im Freien als angenehm und entspannend. Naturgeräusche wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Dies gilt sowohl für unsere körperliche als auch für unsere geistige Gesundheit. Insbesondere der Umgang mit Stress wird durch die frische Luft positiv beeinflusst. Ihre Herzfrequenz, Ihr Blutdruck und die Muskelspannung nehmen innerhalb weniger Minuten im Freien ab.

Das Tageslicht versorgt uns mit Vitamin D, welches unser Immunsystem stärkt und unsere Kalziumaufnahme unterstützt. Tageslicht sorgt auch dafür, dass Sie sich besser konzentrieren können.

Wenn Sie nun diesen sechs Punkten verstärkt Beachtung schenken, werden Sie merken, wie sich Ihr Wohlbefinden zunehmend verbessert.

Einen guten Start ins neue Jahr wünscht das "Fitness im Solemar"- Team