



Winterzeit = Stubenhockerzeit?

Vielleicht haben Sie sich für den Jahresanfang bereits einige unserer Strategien und Ideen zu Herzen genommen und sind hoffentlich mit einer positiven Einstellung in das neue Jahr gestartet!

Wussten Sie, das Frischluft besonders in der Winterzeit wichtig für unseren Körper ist?

Im Winter fühlen sich nicht nur die Wintersportler und Schlittenskinder, sondern leider auch die Grippe-Viren und Schnupfen-Bazillen wohl. Die warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und das Immunsystem kann schneller von Erregern geschwächt werden. Fehlendes Sonnenlicht und Vitamin-D-Mangel macht uns oft zusätzlich anfälliger für Infektionen und tut auch unserer Psyche nicht gut, weshalb viele Menschen im Winter lieber drinnen bleiben und teilweise zu Schwermut oder sogar Depression neigen.

Daher haben wir nun einige Anreize gesammelt, um Sie fit und auch möglichst gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit zu bringen.





Alltägliche Tätigkeiten nach draußen verlegen

Wie wäre es, wenn Sie sich ein Buch nehmen, das vielleicht schon eine Weile darauf wartet, gelesen zu werden und machen dies, natürlich warm genug eingepackt, draußen auf dem Balkon, oder auch auf einer nahegelegenen Parkbank.

Wer gerne Podcasts hört, könnte dies auch mit einem Spaziergang an der frischen Luft verbinden und somit gleich zwei Beschäftigungen des Tages kombinieren.

Wenn es Ihnen möglich ist im Home-Office zu arbeiten, könnten Sie auch mal versuchen, die Arbeit an die frische Luft zu bringen. Mit einer kuscheligen Decke und Wollsocken kann man auch mal ein paar Stunden draußen arbeiten.

Auch eine Mahlzeit kann man trotz kalter Jahreszeit gut an der frischen Luft genießen, entweder ebenso auf dem heimischen Balkon oder der Terrasse oder auch „To-Go“ als einfachen Snack für unterwegs.

Gezielt Treffen mit Freunden oder Familie ausmachen

Wenn man für den Sport einen oder auch mehrere feste Trainingspartner hat, fällt es einem oft leichter zum Training zu gehen, da man eine zusätzliche Motivation hat. Dadurch lässt sich auch eine Routine zur Bewegungsausführung meist besser in den Alltag einbauen.

Freizeitaktivitäten können auch Spaziergänge oder ein gemütlicher Abend in Gesellschaft an einer Feuerschale mit einem heißen Getränk sein.

Vergessen Sie bei all der Bewegung und Aktivität draußen jedoch nicht, ihr Zuhause ebenfalls ausreichend zu lüften. Mindestens 3 Minuten mehrmals am Tag Stoßlüften bringt ein angenehmeres Klima für Körper & Geist und natürlich das Zuhause an sich.

Für jeden neuen Anreiz zu Bewegungsmöglichkeiten und neuen Aktivitäten helfen wir ihnen gerne weiter.

Ihr `Fitness im Solemar´- Team