



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



aktiv sein - aktiv bleiben!

Das macht glücklich!



Körperliche Aktivität führt zu einer erhöhten Freisetzung körpereigener Neurotransmitter. Das steigert dein Wohlbefinden, du verspürst weniger Schmerzen und weniger Angst. Einfach gesagt – es macht glücklich!

Du solltest mindestens 30 Minuten pro Tag an mindestens fünf Tagen in der Woche aktiv sein! Aufgepasst: Aktiv sein bedeutet nicht, ins Fitnessstudio zu gehen.

Hier sind einige Tipps, wie du aktiv werden kannst:

👍 Bei der Arbeit:

- Fahr mit dem Fahrrad oder geh zu Fuß zur Arbeit oder baue eine aktive Pendelstrecke ein, um deinen Arbeitstag zu beginnen und zu beenden, wenn du von zu Hause aus arbeitest.
- Mach „Deskercise“ und dehne dich am Schreibtisch oder im Auto.

- Stehe alle 30 Minuten von deinem Stuhl auf.
- Veranstalte ein Wandertreffen.
- Nimm die Treppe statt den Aufzug.
- Trage einen Mittagsspaziergang in deinen Kalender ein und laden Kollegen ein.

👍 Zu Hause:

- Erledige deine Hausarbeit in einem schnellen Tempo zu deiner Lieblingsmusik.
- Füge ein sanftes Dehntraining hinzu, anstatt fernzusehen. Du kannst deine Körperhaltung und Flexibilität beim Entspannen verbessern.
- Organisiere regelmäßige Trainingseinheiten mit Familie und Freunden. Das sorgt für Verbindlichkeit und du wirst eher hingehen!

Hast du auch eine gute Idee mehr Aktivität in deinen Alltag zu bringen?

Ich bin gespannt! 😊

Auf deine Gesundheit! 🧘

Deine



Anja Flessa

Anja Flessa & Team, Kolosseumstrasse 1a, 80469 München, hello@anjaflessa.de, www.anjaflessa.de, Copyright © 2020 Anja Flessa & Team, Alle Rechte vorbehalten

