



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. ☁️



Ab aufs Rad!

Im Sommer bietet es sich an viel mit dem Fahrrad zu fahren. Kurze Strecken zum Einkaufen, längere Ausflüge an den See zu Freunden oder in die Arbeit. Welche gesundheitlichen Vorteile bietet Fahrradfahren eigentlich? Einige habe ich dir hier aufgelistet:

- 🚲 Du trainierst deine Ausdauer und Kraft
- 🚲 Dein Blutdruck und Blutzuckerspiegel sinken
- 🚲 Es entspannt und hilft so gegen Stress
- 🚲 Es macht glücklich (Endorphine und Serotonin werden ausgeschüttet)
- 🚲 Die frische Luft und das Tageslicht beim Radfahren lassen dich besser schlafen
- 🚲 Du kannst gelenkschonend Kilos verlieren (gut für Menschen mit Übergewicht, 10 Minuten Radfahren verbrennt ca. 97 Kalorien)
- 🚲 Rad fahren erhöht deine kognitive Leistungsfähigkeit
- 🚲 Es ist gelenkschonend und daher gut um Arthrose-Schmerzen zu lindern

Wenn du dich zum Radfahren auch noch verabredest, hast du auch eine tolle soziale Aktivität daraus gemacht, die verbindet. Außerdem ist Fahrradfahren jederzeit und überall möglich. Wie schön, dann mal **ab aufs Rad!**

Auf deine Gesundheit

Deine



Anja Flessa