

WELCHER SPORTTYP SIND SIE?

MEDITATIVER TYP

Yoga, Pilates, Qigong, Tai-Chi

NATURTYP

Nordic Walking, Reiten, Radfahren

TYP MANNSCHAFTSSPORT

Handball, Fußball, Basketball

AUSDAUERORIENTIERTER TYP

Joggen, Schwimmen, Radfahren, Inlineskaten

KAMPFSPORT-TYP

Karate, Judo, Fechten, Boxen

MUSIKORIENTIERTER TYP

Aerobic, Zumba, Tanzen, Bokwa (Tanz-Workout)

MUSKELORIENTIERTER TYP

Krafttraining, Fitness-Studio, Body-Workout

BESSER ESSEN

Selbstverständlich ist auch die Ernährung entscheidend für Ihre Fitness. Sie möchten sich nicht nur bewegen, sondern auch abnehmen? Tipp: Geben Sie sich keine Essverbote. Sie machen schlechte Laune und führen langfristig eher zum Jojo-Effekt. Orientieren Sie sich beim Essen lieber am Prinzip der Ernährungspyramide.

Neben ausreichend Bewegung, Entspannung und Flüssigkeit bilden 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag die Basis der Pyramide. Zusätzlich berücksichtigt das Prinzip stärkehaltige Produkte wie Getreide, Kartoffeln, Nudeln und Brot. Möchten Sie abnehmen, weichen Sie von der Pyramide ab: Hier reichen 2 bis 3 Getreideportionen pro Tag – möglichst zum Frühstück und Mittagessen. Bevorzugen Sie Vollkornvarianten, denn der Ballaststoffgehalt bringt u. a. einen größeren Sättigungseffekt mit sich. Bei tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukten und Fleisch sind fettarme Varianten die figurbewusste Wahl. Die Spitze der Pyramide zeigt Fette/Öle, Süßigkeiten und Knabbersachen. Hier lautet das Motto: Sparsam und bewusst genießen und auf gute Öle zurückgreifen. Übrigens: Auch Alkohol gehört in die Spitze!



SPORT & SPAß

Fast jeder weiß, dass Bewegung guttut, meist hapert es an der Umsetzung. Es gilt, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden und das gelingt langfristig nur, wenn Sport Spaß macht. Ist das der Fall, fällt es leichter, zweimal wöchentlich aktiv zu sein.

Unsere Tipps:

1. Überlegen Sie, welche Sportarten Sie mögen und ob Sie lieber alleine oder in der Gruppe Sport machen.
2. Werden Sie gleich aktiv und legen Sie am besten noch heute los!

BEWEGTER ALLTAG

Versuchen Sie zum Start, Ihren Alltag aktiv(er) zu gestalten:

- ein Spaziergang in der Mittagspause oder nach Feierabend
- 10 Minuten Frühsport
- Treppensteigen statt Fahrstuhl oder Rolltreppe
- öfter mal Fahrrad fahren

30 Minuten moderate Bewegung am Tag sind ein guter Start. Wie viele Minuten haben Sie heute schon geschafft?

BEWEGUNG TUT GUT

Wer sich bewegt, kräftigt Herz, Kreislauf und Muskeln und verbessert dadurch seine körperliche Fitness. Eine gut ausgeprägte Muskulatur hilft beispielsweise, Rückenschmerzen vorzubeugen. Zugleich erhöht sie den Energieverbrauch und damit unsere Chancen abzunehmen bzw. das Wohlfühlgewicht zu halten. Sportlich Aktive tun gleichzeitig etwas für ihre seelische Ausgeglichenheit. Denn durch Bewegung wird Stress abgebaut und gute Laune – durch die Ausschüttung positiver Botenstoffe – gefördert.

BEWEGUNG = GUTE LAUNE

Aufstehen, ins Auto, an den Schreibtisch, zurück ins Auto und ab auf die Couch! So sieht Ihr Alltag aus? Dann befinden Sie sich laut einer Studie der Techniker Krankenkasse in „guter“ Gesellschaft: Rund ein Drittel der Deutschen bewegt sich weniger als eine halbe Stunde am Tag. Zeit, das zu ändern!

ERNÄHRUNGS SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!

Telefon: 0491/808-940 (Mo.-Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de

Fotos: Lyubov Levitskaya (1)/Shutterstock, Studie TK „Beweg dich Deutschland“, 2022