

Subscribe

Past Issues

Translate ▾

RSS

Manna Ernährung und Therapie



manna
Ernährung & Therapie

Strategien wie Du sportlicher wirst

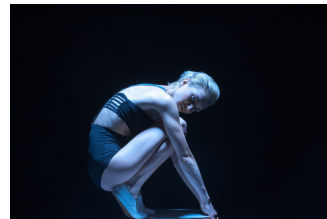
Was würdest Du von einem Menschen halten, der Dir sagt, er wolle sportlich werden, deshalb habe er sich vorgenommen jeden Tag eine Liegestütze zu machen? Du denkst, das sei viel zu wenig, stimmt's? Lass uns das prüfen:

Fakt 1 Wenn Du jeden Tag eine Liegestütze machst, sind das 365 im Jahr. Das ist weit mehr und hat vor allem den besseren Trainingseffekt, als wenn Du 2 Monate ins Fitnesscenter gehen würdest und es danach wieder aufgibst und Du nur noch darüber redest, dass Du eigentlich wolltest...

Fakt 2 Wie bei vielen Fähigkeiten die trainiert werden müssen, ist es wichtiger jeden Tag dran zu bleiben, als ab und zu lange zu üben. Muskeln bilden sich über einen gewissen Zeitraum, deshalb stärkt Dich diese eine Liegestütze mehr, als viele Liegestützen, die Du nur während ein paar Tagen/Wochen im Jahr machst bis Deine guten Vorsätze Dich überfordern.

Fakt 3 Wenn Du diese eine Liegestütze jeden Tag erfüllst, wirst Du an manchen Tagen Lust haben eine 2. oder 3. Liegestütze zusätzlich zu machen. Das ist erlaubt, sofern Du es wirklich willst. Je besser Du trainiert bist umso eher möchtest Du noch etwas mehr von Dir fordern. Du spürst, dass sich das gut anfühlt, deshalb wird Deine Anzahl Übungen noch viel höher, als die 365 pro Jahr und Du erreichst tatsächlich, dass Du viel sportlicher bist als vorher.

*Auszug aus dem **Abnehmprogramm**, Beitrag von Daniela Räber zur Gewohnheitsänderung*



Noch mehr Tipps zum Sport

Wenn Du bis jetzt nichts gemacht hast, so geh es langsam an. Viele meinen, sie müssten jetzt gleich täglich joggen gehen. Das überfordert wahrscheinlich Deinen Körper und die Motivation ist dann bald weg. Also vernünftige Ziele stecken wie zum Beispiel
- täglich 10 Minuten schnelles Gehen oder leichtes Joggen
- täglich die eine Liegestütze

Wenn Du später magst, kannst Du auch gerne mehr machen. Ansonsten sei stolz, dass Du Dein Tagesziel erreicht hast.

Weitere Tipps

- Schliess Dich einer Walking- oder Jogginggruppe an.
- Buch einen (Tanz)kurs.

Mit anderen zusammen macht es mehr Spass und verpflichtet eher zur Teilnahme.
Wie das Essen: es muss

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)[RSS](#)

Smirnovite, Vitalstone, Kräuter für Hobbysportler und Profis mit unserer Sport-Spezialistin Gabriela Wirz noch wenig freie Plätze, jetzt anmelden
Nähere **Infos** zu weiteren Abenden

Angebot Schmerztherapie auf Mallorca

Sport treiben bei Schmerzen ist nicht lustig. Wie kommst Du weg von den Schmerzen? Erfahre dies in dieser Ferienwoche auf Mallorca. Geleitet von der Schmerz-Therapeutin Gabriele Furhan
Infos [hier](#)

Neues Ernährungs-Kursprogramm mit neuen Kursen

Einen wunderschönen Frühling mit viel Bewegung an der frischen Luft wünscht

Gaby Stampfli
078 754 43 34

www.manna-ernaehrung.ch
gaby.stampfli@manna-nahrung.ch

Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Treppe steigen, 1 Station früher aussteigen, Velo anstatt Auto, täglich spazieren gehen, wenn möglich auf 10'000 Schritte pro Tag steigern.

Die Leichtigkeit ruft!

Gaby Stampfli



Copyright © 2019 Manna Ernährung, All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#) • [update subscription preferences](#) • [forward to friend](#)

