

Tipp 1: Jeden Tag ein Powerdrink

Dir ist der gute Ruf von Smoothies sicherlich bekannt. Kein Wunder, denn die 5 x 5 Regel (also 5 Stücke Obst und Gemüse pro Tag), kannst du mit einem Smoothie prima einhalten. Damit füllst du deine Vitamin-Depots und kannst durch die Zugabe von Chia-Samen und Nüssen außerdem noch wertvolle Spurenelemente tanken.

Tipp 2: Handy-Auszeit

Wir verbringen in der Regel zu viel Zeit vor Bildschirmen. Egal ob PC, Fernseher oder Handy. Vor allem das Handy raubt neben Zeit im Alltag ebenfalls viel Energie, die du prima in andere schöne Dinge investieren könntest.

Verabredungen um Stress abzubauen, Hobbys oder einfach ein paar Stunden Entspannung ohne Handy. Versuche am besten ab einer bestimmten Zeit am Abend, das Handy nicht mehr bis zum nächsten Morgen zu nutzen.

Tipp 3: Gesunde Snacks

Neben einer ausgewogenen Ernährung spielen die richtigen Snacks eine große Rolle. Wenn du viel unterwegs bist und im Alltag unter Stress stehst, kannst du dir am Wochenende die passenden Snacks für die Folgewoche vorbereiten. Das spart Geld, Zeit und versorgt dich garantiert immer mit den richtigen Nährstoffen. Selbstgemachte Müsliriegel, Obstsalate oder Reiswaffeln mit Erdnussbutter könnten diese Snacks sein. Probiere es aus!

Tipp 4: Schönheitsschlaf

Damit du jeden Tag produktiv arbeiten kannst, muss sich dein Körper nachts ausreichend regenerieren können. Wie viel Schlaf du brauchst, ist individuell von Mensch zu Mensch verschieden. Dennoch lässt sich sagen, dass sieben bis acht Stunden eine optimale Zeit für einen erholsamen Schlaf darstellen, der auch deine Gesundheit fördern kann.

Tipp 5: Powerwalk

Schon ein kleiner täglicher Spaziergang kann deine Herz-Kreislauf Gesundheit fördern. Am besten lässt du dafür elektronische Gerät daheim und konzentrierst dich ganz auf deine Umgebung oder deinen Spazierpartner. So kannst du definitiv vom Alltag abschalten und sammelst Energie.

Tipp 6: Viel Trinken

Es empfiehlt sich gleich nach dem Aufstehen am frühen Morgen, mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr zu starten. Dazu kannst du beispielsweise am Vorabend ein großes Glas Wasser neben deinem Bett platzieren.

Durch die direkte Aufnahme der Flüssigkeit wirst du schneller wach und – auch über den Tag verteilt – fitter sein. Empfehlenswert sind je nach sportlicher Betätigung mindestens zwei bis drei Liter Wasser pro Tag. Wenn du viel Sport treibst, solltest du unbedingt auch noch mehr trinken.

Tipp 7: Fit auf der Arbeit

Alle, die einen Bürojob haben, wissen, wie es ist, wenn man im Laufe des Tages immer müder und unkonzentrierter durch mangelnde Bewegung wird. Hier kann beispielsweise ein Gymnastikball Abhilfe schaffen, den du phasenweise als Ersatz für deinen Bürostuhl nutzen kannst. Oder ein paar Dehnungsübungen in deiner Pause: Das hält dich fit, wach und entspannt vor allem deine Gelenke und Muskeln.

Tipp 8: Jeder Schritt hält fit

Getreu diesem Motto solltest du häufiger die Treppe nehmen, anstatt mit dem Aufzug zu fahren. Sind Lebensmittelgeschäfte nicht weit von deinem Zuhause entfernt? Dann wäre ein Einkauf zu Fuß oder mit dem Fahrrad eine tolle Alternative, um frische Luft mit Bewegung zu kombinieren.

Tipp 9: Fit in den Tag starten

Das kannst du beispielsweise mit einem kleinem Workout oder auch Yoga schaffen. Viele Apps oder Videos auf YouTube bieten dir mittlerweile dazu dutzende, kostenlose Möglichkeiten. Nimm dir bis zu 30 Minuten dafür Zeit und du wirst sehen, wie positiv dein Alltag davon beeinflusst wird.

Tipp 10: Vollkornprodukte gegen Bauchfett

Wenn dich vielleicht noch ein paar überschüssige Kilos stören, die sich speziell am Bauch langfristig festgesetzt haben, hätten wir da einen besonderen Tipp: Versuche stets auf Vollkornprodukte zurückzugreifen. Das enthaltene Magnesium fördert deine Fitness, hält dich länger satt und fördert die Verdauung.