



CHALLENGE



TREPPENSTEIGEN UND ZU FUSS GEHEN

MIT KLEINEM AUFWAND KANNST DU VIEL ERREICHEN: BAUE MINI-BEWEGUNGSEINHEITEN IN DEINEN ALLTAG EIN, WO ES NUR GEHT.

Mach die Treppe zu deinem Freund: jedes Gebäude hat welche – kennst du sie alle? Vermeide den Lift in Zukunft konsequent und zähle die Stufen der Woche. Zusätzlich zum Treppen steigen möchten wir dich auch motivieren, kleinere Distanzen ausschliesslich zu Fuss zurück zu legen. Lass das Auto öfter mal stehen und lege 2 bis 3 Tramhaltestellen zügig zu Fuss zurück. Mit dieser einfachen Massnahme baust du ohne Zeitaufwand schon eine ordentliche Portion Bewegung in deinen Alltag ein. Probiere es aus und behalte diese gute Angewohnheit langfristig bei! Bewegung hilft dir nämlich nicht nur dabei, mehr Kalorien zu verbrennen, sondern baut auch Stress ab!



CHALLENGE



ZÜGIGES GEHEN / JOGGEN

NIMM DIR VOR, AN 5 TAGEN DIE WOCHE MINDESTENS 30 MINUTEN AM STÜCK ZÜGIG ZU GEHEN, JOGGEN, VELO ZU FAHREN ODER ZU SCHWIMMEN.

Es ist nicht einmal nötig, mehrmals pro Woche ins Fitnesscenter zu rennen um dich genügend zu bewegen. Regelmässige Bewegung im Alltag bringt schon sehr viel und lässt sich auch in den hektischsten Alltag einbauen. Hast du die Möglichkeit, mit dem Fahrrad ins Office zu fahren, zügig zu Fuss zu gehen oder sogar zu joggen? Ein Spaziergang am Mittag oder Abends in der Natur lüftet den Kopf durch und entspannt. Plane anfangs Woche die Zeit für Bewegung fix ein, schreibe es dir in die Agenda und führe Protokoll über deine Bewegungsminuten. Falls du gerne digitale Unterstützung dabei hast: Wir können dir die Runkeeper, Pedometer oder auch die iPhone „Health“-App empfehlen – suche danach im Appstore auf deinem Handy.