



Der 3-Punkte-Plan

**Zu mehr Gesundheit in drei
einfachen Schritten**

Mit nur drei Übungen pro Tag
Gesundheit und Wohlbefinden
nachhaltig verbessern

Los geht's!

1. Ernährung: Grüne Sinfonie am Morgen

Wirf jeden Morgen folgende (grob zerkleinerte) Zutaten in einen guten Mixer:

- 1 Banane
- ½ Avocado
- 1 Apfel ohne Kerngehäuse
- 1 Birne
- 3 - 4 Handvoll frischen Blattspinat (gibt's im Supermarkt in der Tüte)
- 1 TL Ceylon-Zimt. Achte auf Bio-Qualität

Gieße ca. 0,4 l Wasser hinzu und mixe das Ganze so lange, bis Du ein cremiges Getränk erhältst. Genieße mindestens ½ Liter davon sofort vor dem Frühstück oder ersetze Dein Frühstück damit. Stell den Rest des Smoothies in einem luftdicht verschlossenen – vorzugsweise dunklen – Gefäß in den Kühlschrank. Es hält sich dort ca. 2 Tage.

Was es Dir bringt: Über den Nutzen von frischem hochwertigen Obst und Gemüse muss man nicht viel sagen. Als Getränk sind diese Zutaten leichter zu verzehren als dieselbe Menge „pur“. Zudem schmeckt der Smoothie einfach prima und hält Dich – vor allem durch die Avocado – lange satt. Zimt bewirkt, dass Dein Blutzuckerspiegel bleibt und verhindert dadurch Heißhunger.

Übrigens: Wenn Du Kinder hast, kannst Du ihnen diesen Smoothie wunderbar als „Shrek“-Saft verkaufen (klappt allerdings nur, wenn Deine Kinder jünger als 10 Jahre sind).



Quelle: fotolia

2. Bewegung: Eine für alles

Reserviere Dir jeden Tag nur 5 Minuten für eine **hocheffektive Ganzkörper-Übung**, mit der Du nicht nur Deine Kraft sondern auch Deine Ausdauer trainierst. Die Übung heißt „**Mountain Climber**“, und Du wirst sie möglicherweise gleichzeitig lieben und hassen! Schau Dir hier die Beschreibung und ein Video an, wie Du die Übung richtig ausführst:

<http://www.daytraining.de/fitness/mountain-climbers/>

Starte mit der moderaten Variante und steigere Dich im Tempo. Wenn Du das Gefühl hast „Jetzt geht nichts mehr!“, dann halte in der Stützposition inne oder fahre Dein Tempo herunter. Achte darauf, Deinen Kopf während der ganzen Übung in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten – lasse ihn nicht nach unten hängen.

Tipps zur konsequenten Umsetzung:

- Mache diese Übung jeden Tag zu einer vorher festgelegten Uhrzeit (z. B. vor den 20-Uhr-Nachrichten), wo Du nicht gestört wirst.
- Leg Deine Lieblingsmusik dazu auf – idealerweise etwas, das Dich motiviert.
- Wenn Du meinst, die letzten Wiederholungen nicht mehr zu schaffen, dann mach' noch 5 Sekunden mehr!
- Versuche alle paar Tage, einige Sekunden mehr zu schaffen.
- Fokussiere Dich während der Übung auf all Deine Kraft und Deine Stärke, dies mit Power und eisernem Willen durchzuziehen – und LÄCHLE dabei!
- Lass Dich nicht beirren und lade alle, die dumme Bemerkungen machen, zum Mitmachen ein – die Kommentare werden dann sehr schnell verstummen.

Super Training, geringster Zeitbedarf, kein Equipment - no excuses!



Quelle: Womenshealthmag.com

3. Entspannung: Reset am Abend

Nur ein paar Minuten **Entspannung** am Tag reichen, um Dich „runterzubringen“, das tägliche Gedankenkarussell zu stoppen und Deinen Kopf für den nächsten Tag von überflüssigem Ballast zu befreien.

Drücke Deinen persönlichen **Reset-Knopf** mit folgender Übung: Lege Dich auf den Rücken und lege Deine Handflächen auf den Bauch. Schließe die Augen.

Der Atemzirkel

Atme ruhig und entspannt.

Ein und aus.

Ein und aus.

Stell Dir nun vor, wie Du durch die Nase positive Energie einatmest.

Die positive Energie fließt hinab in die Vorderseite Deines Körpers.

Fließt dann auf der Vorderseite Deines Körpers nach unten.

Erfüllt Deinen Brustkorb.

Deine Arme.

Deinen Bauch.

Deine Beine.

Bis in die Fußspitzen fühlst Du die positive Energie.

Beim Ausatmen steigt die positive Energie auf der Rückseite Deines Körpers nach oben.

Über die Fersen in die Waden.

Die Rückseite der Oberschenkel.

Den Po.

Den Rücken hinauf.

Bis die positive Energie Deinen Kopf ausfüllt.

Atme nun wieder ein.

...

Lies Dir den Ablauf vorab ein paarmal durch, so dass er Dir geläufig ist. Es ist nicht wichtig, während der Entspannung den exakten Wortlaut herunterzubeten. Es geht nur darum, dass Du Dir die einzelnen Schritte im Geiste vorstellen und vorsagen kannst. Dabei wirst Du merken, dass Deine Gedanken und somit auch Du selbst zur Ruhe kommen.

Wenn Du magst, mach dies gerne kurz vor dem Einschlafen und sinke dann in einen erholsamen Schlaf. Und falls Du den Schluss der Übung gar nicht mehr mitbekommst... auch gut. (Diese Übung ist übrigens dem Buch „Du kannst schaffen, was Du willst“ von Jan Becker entnommen. Ein sehr interessantes Werk, praxisnah und sehr kurzweilig zu lesen.)



Quelle: www.corpusvigeo.de

Setze diese drei Dinge täglich um und Du machst Dir selbst das schönste Weihnachtsgeschenk: Ernährung, Bewegung und Entspannung mit einer fetten Schleife drum. Und vor allem: Alle anderen fangen erst am 01.01. damit an!

Kontakt:

Anja Hermeling Gesundheitstraining & Management

Herrenbergstraße 1, 82444 Schlehdorf

Tel. +49 8851 9243233

Mobil +49 160 94448116

mail@hermeling-gesundheitsmanagement.de

www.hermeling-gesundheitsmanagement.de