

## Yakult Gesundheitsprogramm – Bereich Bewegung

### Warum ist Bewegung wichtig für mein Wohlbefinden?

Fühlen Sie sich manchmal müde und lustlos, angespannt und ausgepowert? Bewegung ist die beste und einfachste Medizin dagegen! Laufen Sie dem Stress davon, lassen Sie sich auf dem Fahrrad frischen Wind um die Nase wehen oder tanzen Sie, bis die Glückshormone sprudeln. Sie werden sehen, wie frisch Sie sich fühlen! Ihre Laune steigt, Vieles im Alltag ist einfacher zu bewältigen und geht plötzlich viel flotter von der Hand. Die Abwehrkräfte werden gestärkt und Ihre Figur profitiert auch davon. Eine halbe Stunde flotte Bewegung am Tag kostet nichts und bringt einen großen Gewinn für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

### Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag!

Sie waren noch nie eine Sportskanone? Ihr Terminplan lässt keine Luft für eine halbe Stunde Bewegung? Machen Sie einfach Ihren Alltag zum Sport! Nehmen Sie die Treppe und nicht den Aufzug, gehen Sie bei Kollegen vorbei statt anzurufen. Steigen Sie eine Station früher aus dem Bus aus oder parken Sie etwas weiter weg und gönnen sich einen kleinen Spaziergang. So lernen Sie neue Seiten an Ihrer Umgebung kennen, während Sie Ihre Muskeln aktivieren und Sauerstoff tanken. Oft kommen dabei gute Ideen ganz von allein.

Auch zu Hause warten ungeahnte Fitnessmöglichkeiten. Mit flotter Musik und kräftigen Bewegungen wird der Hausputz zu einem sportlichen Vergnügen. Der Einkauf ist eine prima

Kraftübung, wenn Sie die Gewichte gut verteilen und auf eine aufrechte Haltung achten. Toben und spielen Sie mal wieder mit den Kindern. Auch mit Freunden muss man nicht immer in der Kneipe sitzen. Wie wäre es mit einer Partie Minigolf oder Bowling? Zum Abschluss des Tages hilft ein Abendspaziergang beim Abschalten und sorgt für guten Schlaf.

### **Ausdauer für ein besseres Leben**

Länger Leben bei guter Gesundheit – ein unerreichbarer Traum? Keineswegs. Es ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen, dass regelmäßiges leichtes Ausdauertraining die Gesundheit stärkt und das Leben verlängern kann. Das Training kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Durchblutung. Ihr Herz schlägt kräftiger, Ihre Abwehrkräfte gewinnen an Power, und Glückshormone bringen Sie in Hochstimmung. Sind das nicht gute Gründe, den inneren Schweinehund einmal zu überwinden?

Walking, Jogging, Schwimmen, Radfahren, Skaten oder einfach schnelles Gehen sind ein ideales Training. Aber auch andere Sportarten, die nicht einseitig belasten und abwechslungsreiche Bewegung bieten, sind ein Plus für Ihre Gesundheit. Wählen Sie aus, was Ihnen Spaß macht. Aber übertreiben Sie nicht! Trainieren Sie lieber häufiger und kürzer. Eine halbe Stunde täglich ist optimal. Mit zwei bis drei Stunden Training pro Woche verbessert sich Ihre Fitness, eine Stunde wöchentlich erhält den aktuellen Trainingszustand. Also lieber einmal als keinmal!

Übrigens: Trainieren bis an die Grenze bringt nur Muskelkater und keinen Vorteil für Ihre Gesundheit. Wärmen Sie sich gut auf und belasten Sie sich nur so, dass Sie noch gleichmäßig atmen können und nicht nach Luft schnappen müssen. Am besten planen Sie den Sport als festen Termin in Ihrem Terminkalender ein. Sport mit Freunden macht übrigens noch mehr Spaß und motiviert zum Durchhalten.