

## Stress – Tipp Nr. 7

### Bewegung in den Alltag einbauen

Es muss nicht gleich der Gang ins Fitnesscenter sein um sich 3 mal die Woche zu schinden. Eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit zeigt sich bereits bei körperlicher Aktivität mit geringer Intensität. Wichtig ist, dass wir kontinuierliche Bewegung in unseren Alltag einbauen.

Eine halbe Stunde zügig spazieren gehen täglich reicht schon aus. Gehe in der Mittagspause einfach eine Runde um den Block. Und wenn es nur 15 Minuten sind. Hauptsache du bewegst dich. Wenn du 30 Minuten schaffst, um so besser. Schaffst du nur 15 Minuten, dann gehe halt nach Feierabend nochmal 15 Minuten bevor du ins Auto steigst und nach Hause fährst.

### Was du sonst noch täglich tun kannst auf dem Weg zur Arbeit

- Wenn es von der Strecke her für dich möglich ist, das Fahrrad nehmen.
- Bei Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln eine Station früher aussteigen und den Rest der Strecke laufen.
- Nicht immer direkt vor der Tür parken, sondern lieber etwas weiter weg und ein Stück zu Fuß gehen.
- Immer die Treppe nehmen statt den Aufzug.

Auch bei einem Büro im 4. Stock sollte man wenigstens einmal pro Tag die Treppe nehmen. Ist Treppensteigen schon zu anstrengend für dich, dann ist dies ein erstes Warnsignal und ein Grund mehr, die Treppe zu nehmen. Du musst ja nicht gleich bis ins letzte Stockwerk laufen.

Wenn du schon kurzatmig bist gehe in der ersten Woche bis in die 1. Etage die Treppen hoch und nehme dann von dort aus den Fahrstuhl. In der zweiten Woche gehst du bis in die 2. Etage u.s.w.

**Wenn du deinen Körper aber trotzdem gerne in Form bringen möchtest** aber weder Zeit hast, noch Lust hast 3x die Woche ins Fitness Studio zu gehen, dann empfehle ich dir ein **EMS Training**. 20 Minuten pro Woche reichen aus. Du kannst in jedem guten Studio ein Probetraining machen.

### Was ist Elektrische Muskelstimulation (EMS)

Bei EMS handelt es sich um ein 20 minütiges, hoch effektives, gelenkschonendes und persönlich betreutes Ganzkörpertraining. Dazu trägt man einen Funktionsanzug mit Elektroden in dem bioelektrische Impulse es möglich machen alle Muskelgruppen im Körper gleichzeitig zu fordern. Der externe elektrische Impuls unterstützt die gewollt hervorgerufene Muskelkontraktion und verstärkt die Wirkung um ein Vielfaches.

Was immer du dir von diesen Tipps raus suchst für dich. **TU es** einfach. Und nicht erst später sondern **SOFORT**. Fange schon heute damit an. Wie war doch damals noch der Werbespruch von Nike?

**Just Do It!!!**

## **Du bist es Dir doch wert oder?**

In der kommenden Woche zeige ich dir was du sonst noch auf die schnelle tun kannst um Stress kontinuierlich abzubauen.

Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir  
Iris

Kontakt:

Iris Borowiak

[www.irisborowiak.info](http://www.irisborowiak.info)

Tel.: 02365 - 88 93 597

Mobil: 01577 - 53 43 350