

Fit@Home: Im Homeoffice eine gute Figur abgeben

1. Bewegung ist die beste Medizin.



Nutzen Sie die Möglichkeit der Technik. Jedes Smartphone kann heute durch eine App in einen Schrittzähler verwandelt werden. Sie sollten auf mindestens 6.000 Schritte am Tag kommen. Einmal pro Woche auf über 10.000. Los geht's!

2. Herz-Kreislauf-Booster.

Ihr Körper ist schwach und der Stoffwechsel auf Sparflamme? Messen Sie Ihren Ruhepuls. Danach bitte 20 Kniebeugen machen oder 2 Stockwerke hoch und runter laufen. Fühlt sich besser an? Fünf Mal täglich und nach Bedarf wiederholen.

3. Fortschritte beobachten.

Hängen Sie sich einen Kalender in Ihr Büro oder an den Kühlschrank. Notieren Sie jeden Tag, was Sie für sich und Ihren Körper getan haben. Der Blick auf das Tagebuch wird Ihnen schnell ein gutes Gefühl geben und schon sehr bald werden Sie sich auch so fühlen!

4. Meditieren ist das neue Marathonlaufen.



„Eine halbe Stunde Meditation ist absolut notwendig, außer, wenn man sehr beschäftigt ist, dann braucht man eine ganze Stunde!“ (Franz von Sales) Das Prinzip ist einfach: Mehr Stress bedeutet mehr Erholung. Finden Sie Ihren Weg zu Ruhe und Entspannung.

5. Alleine sind Sie stark, gemeinsam sind Sie unschlagbar.

Versuchen Sie nicht alles alleine zu machen. Erzählen Sie Bekannten oder Ihrer Familie von Ihren Aktivitäten, nehmen Sie diese auf einen virtuellen Spaziergang in der Mittagspause mit. Oder: Erstellen Sie kurze Bewegungstermine im digitalen Arbeitskalender und laden Sie das ganze Team dazu ein.

6. Ausdauer wird früher oder später belohnt – meistens aber später.

Feste Tagesabläufe und Routinen aufzubauen erfordert einiges an Durchhaltevermögen. Fangen Sie mit den kleinen Dingen an. Nutzen Sie alle Tricks, die Sie haben. Schuhe in den Weg legen, Wecker stellen, Zettel schreiben und an die Tür hängen. Ein Schritt nach dem anderen. Wir sehen uns im Ziel.

