

Power-Tipp 01/ 2023

Mit kleinen Schritten konsequent fitter werden

Je größer die Ziele sind, die man erreichen möchte, umso schwieriger kann die Erreichung dieser Ziele werden. Es gibt aber einen kleinen Trick, wie wir auch diese größeren Ziele erreichen können: indem wir sie in kleinere Ziele unterteilen!

Haben Sie sich zum Beispiel wieder einmal vorgenommen, in diesem Jahr mehr Sport zu treiben – und sind nach einer Woche zu alten Gewohnheiten zurückgekehrt?

Machen Sie es sich selbst etwas einfacher und fangen Sie mit kleinen Schritten an: Parken Sie nicht direkt vor dem Supermarkt, sondern am Ende des Parkplatzes und laufen Sie die übrige Strecke. Steigen Sie im Bus oder der U-Bahn eine Station früher aus und gehen Sie den Rest. Nehmen Sie öfter einmal die Treppe statt des Lifts – schon diese Änderungen können für mehr Fitness und damit mehr Wohlbefinden führen.