



TIENS

TIENS Lifestyle Programm

Schritt für Schritt Motivation





Bewegung, sei es im Alltag oder in Form von Sport, ist einer der ganz wichtigen Aspekte, wenn man gesund bleiben und schlank werden möchte.

Viele Menschen verschätzen sich allerdings in der Menge ihrer täglichen Bewegung, denn sie glauben, es wäre mehr, als es tatsächlich ist. Es ist also wichtig, als allererstes festzustellen, wie viel Bewegung man am Tag hat.

Dabei kann Sie ein Schrittzähler unterstützen.

Schrittzähler sorgen beim Laufen für den Extra-Kick: Jeder wahrgenommene Schritt steigert die Lust am Laufen und hilft so beim Abnehmen.

Mit Hilfe eines Schrittzählers wird die zurückgelegte Anzahl der Schritte gezählt und dadurch die entsprechende Weglänge ermittelt. Auf diese Weise können Sie jeden Tag für sich Ihren „Erfolg“ dokumentieren.

Wenn man sich angewöhnt, täglich seine Schrittzahl mit einem Schrittzähler zu messen, dann wird dies allein schon zu mehr Bewegung führen, als wenn man nicht messen würde. Im Laufe der Zeit empfehlen

wir Ihnen trotzdem, die Bewegungsmenge und damit die Schrittzahl weiter zu steigern, um die Fitness zu verbessern und sich an mehr Bewegung zu gewöhnen.

Eine Empfehlung vom Bundesministerium für Gesundheit lautet, **3.000 Schritte zusätzlich pro Tag zu machen** (entspricht einer ungefähren Dauer von 30 Minuten Gehen). Das sind etwa zwei bis zweieinhalb Kilometer, die man pro Tag zusätzlich gehen sollte. Das geht zum Beispiel, indem man jeden Abend nach dem Essen noch einen kleinen Spaziergang macht. Dieser Verdauungsspaziergang mindert auch die Lust auf zusätzliche Naschereien abends vor dem Fernseher, ist also in doppelter Hinsicht von Vorteil.

Besser sind natürlich 10.000 Schritte am Tag, noch besser sind mehr. Doch jeder Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung.

10.000 Schritte am Tag:

- Verhindern Krankheiten, z.B. Übergewicht, Bluthochdruck, Altersdiabetes, Herzinfarkt, Osteoporose und Krebs
- Helfen, Krankheiten zu heilen oder zu lindern, z.B. Altersdiabetes, Rückenschmerzen und Depressionen
- Helfen beim Abnehmen
- Verbessern die Leistungsfähigkeit und Fitness
- Steigern Ihr Wohlbefinden

In Deutschland werden 10.000 Schritte am Tag von den meisten Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern nicht erreicht.

Ein Manager erreicht durchschnittlich 3000 Schritte, ein Verkäufer 5.000 Schritte pro Tag. Nur ein Postbote schafft 15.000 Schritte pro Tag.

Das Gehen von täglich 10.000 Schritten hilft Ihnen, optimale Fitness und Gesundheit zu erreichen. Dabei können alle teilnehmen: Jugendliche, Erwachsene oder Kinder.

10.000 Schritte gehen:

Es ist ganz einfach. Bevor es „losgeht“, wird die individuelle Länge des eigenen Schrittes abgemessen und das Körpergewicht eingegeben. Die täglich gelaufenen Schritte können Sie abends in ihrem individuellen TLP-Erfolgsformular eingeben. Sie merken dann, wie viele Schritte Ihnen noch fehlen.

Und so können Sie fehlende Schritte hinzu gewinnen:

- Steigen Sie eine S-/U-/Bus-Station vor Ihrem Ziel aus und gehen Sie zum Ziel
- Nehmen Sie die Treppe
- Machen Sie einen Abendspaziergang
- Gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen
- Treiben Sie Sport
- Lassen Sie das Auto zur Abwechslung einmal stehen
- 30 Minuten Radfahren wird mit 2.500 Schritten belohnt

Jeder Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung!





TIENS

TIENS Lifestyle Programm

