

# Mensch hoch drei – Körper

## 1. Bewegung:

Ein gutes Training umfasst Ausdauer, Kraft, Dehnung, Koordination und Entspannung

### Praktische Tipps:

**Empfehlung Ausdauer:** 3 x 30 min /Woche

→ So oft wie möglich, so lange wie möglich und so intensiv wie möglich

→ nur so intensiv trainieren, dass an sich noch unterhalten kann

### Im Alltag:

- Jede Möglichkeit zum Bewegen nutzen (z.B. Treppen statt Rolltreppe, Auto auf dem hintersten Parkplatz parken, Laufen oder Fahrrad fahren)
- Barfuss laufen kräftigt die Fußmuskulatur
- Beim Zähneputzen oder Sitzen im Büro Kräftigungsübungen
- Morgens vor dem Aufstehen (und immer wieder zwischendurch) strecken und recken

## 2. Ernährung (nach den Empfehlungen der Deutsche Gesellschaft für Ernährung):

→ es geht darum, sich grundsätzlich gesund zu ernähren

- Hauptsächlich Getreideprodukte (Müsli, Brot, Nudeln, Reis) und Kartoffeln, am besten Vollkorn
- 5 am Tag = 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst (1 Portion = 1 Handvoll); je eine Portion kann auch durch 100% Obst- und Gemüsesäfte ersetzt werden
- täglich Milch – und Milchprodukte, fettarme Produkte wählen
- nicht mehr als 2 – 3 Portionen (à 100g) Fleisch, 2 – 3 Portionen Wurst, je 1 Portion fettarmen (z.B. Seelachs) und fettreichen Fisch (z.B. Hering), 2 Eier pro Woche
- wenig Fette und Öle (ca. 1-2 EL Butter/Margarine, 1 EL Öl pro Tag)

→ dazu 2 Liter (möglichst Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte) trinken

## 3. Entspannung

Plane Zeit für Entspannung ein!!!

z.B. Sport, Sauna, ein gutes Buch, Gespräche, Spazieren gehen, kreativ sein...

→ Viel lachen (3 min. lachen ist wie 7 min. Joggen)!