

HEALTHY HABITS:

Impulse für Tiny Habits aus dem Bereich Bewegung

BREAK A BAD HABIT



1. Sitzen ist das neue Rauchen.

Du sitzt die meiste Zeit deines Tages? Gewöhn dir an, immer, wenn du telefonierst aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen.

2. Bewusste Bildschirmausz Bildschirmzeiten.

Statt auf dem Weg zur Arbeit dein Handy durch zu scrollen oder abends dich vor den Fernseher zu setzen, höre dir einen Podcast oder ein Hörbuch an.

3. Zu wenig Auszeit und frische Luft.

Geh in der Mittagspause vor die Tür und wenn es nur 5 Minuten sind. Die frische Luft tut dir und deiner Konzentration gut und du tankst neue Energie. Vielleicht bekommst du ja ganz automatisch sogar Lust auf einen kurzen Spaziergang.

CREATE A GOOD HABIT



1. Bewegt in den Tag starten.

Direkt nach dem Aufstehen ist eine super Zeit, dir 5 Minuten für deinen Körper Zeit zu nehmen und ihn einmal komplett durch zu stretchen. Dadurch weckst du dich und deinen Körper auf und machst euch bereit für den Tag.

2. Brain-Fitness für mehr Konzentration.

Während deine Kaffeemaschine deinen Kaffee zubereitet, kannst du die Zeit für Brain-Fitness nutzen. Mache kurze Übungen, die beide Gehirnhälften beanspruchen und aktiviere so die Verbindung zwischen den beiden und stärke deine Konzentration.

3. Zu wenig Auszeit und frische Luft.

Gerade die Rücken und Nacken Partie werden bei überwiegend sitzender Arbeit besonders belastet. Nimm dir eine kurze Auszeit und mache Lockerungsübungen und dehne dich, um deine körperliche und geistige Haltung zu stärken.