Presseinformation

**Fit und ausgeglichen durch den Alltag**

„Bikinifit mit der neuen Spezialdiät“ oder „In fünf Schritten zum Sommer-Body“ – diverse Schlagzeilen zielen auf den Wunsch vieler Menschen ab, am Strand oder Freibad schlank und trainiert auszusehen. Crashdiäten und intensive Sportprogramme sollen zum gewünschten Erfolg führen. Zunächst tun sie das auch – aber häufig tritt der Jo-Jo-Effekt ein, da die straffen Pläne selten alltagstauglich sind. Wer langfristig fit sein will, sollte auf einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil achten, der sich auch im Arbeitsleben einfach umsetzen lässt.

Ausreichend Bewegung hält nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn leistungsstark, da es so mit genügend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Regelmäßiger Sport senkt dauerhaft den Blutdruck und kurbelt den Stoffwechsel an, was wiederum beim Abnehmen hilft. Wer sich mit Freunden gemeinsam ein Fitnessstudio sucht oder mit Kollegen nach der Arbeit joggen geht, hat meist mehr Freude am Sport und bleibt motivierter. Bereits kleine Veränderungen machen einen Unterschied: Öfter mal die Treppe nehmen und eine Haltestelle eher aussteigen – mit dem Handy oder Fitnessarmband lässt sich überprüfen, ob das persönliche Schrittziel erreicht wurde. Im Durchschnitt sollten es täglich 8000 Schritte sein. Ein weiterer, positiver Effekt: Bewegung hilft Stress abzubauen.

Für einen gesunden Lebensstil spielt auch die Ernährung eine große Rolle. Gerade im Büro oder in der Mittagspause greifen viele zu ungesunden Snacks. Dabei ist ein ausgewogener Speiseplan auch wichtig für die Konzentration und Leistung. Abhilfe schafft das sogenannte „Meal Prep“: Wer sein Essen für die ganze Woche vorbereitet, ernährt sich gesünder und auch günstiger. Im Gegensatz zu Fertiggerichten entscheidet der „Meal Prepper“ selbst, was im Essen steckt. Zu einem Gericht gehören immer drei Komponenten: Gemüse, Eiweißlieferanten (Milchprodukte, Eier, Fisch oder Fleisch) und Kohlenhydrate wie Getreide und Hülsenfrüchte. Für den Hunger zwischendurch eignen sich Obst und gesunde Snacks wie Nüsse und Trockenfrüchte. Die Vorbereitung erscheint erst mühsam. Aber wer sich an einem Tag in der Woche Zeit nimmt, kann sich an den anderen Tagen auf leckere, gesunde Gerichte freuen, die höchstens aufgewärmt werden müssen.

Neben Sport und Ernährung ist es auch wichtig, abschalten zu können. Ausreichend Schlaf und kleine Pausen, aber auch Meditation und Atemübungen sorgen für innere Ruhe. Wer sich regelmäßig auf seine Atmung konzentriert und fokussierter seine Umgebung wahrnimmt, wird im Alltag viel ausgeglichener und auf Dauer auch glücklicher sein – und das ist wichtiger als eine Bikinifigur.