



Hallihallo

Hältst du lange durch?

Am 7.7. gibt's in meinem 7. Gesundheitsnewsletter 7-Meilen-Stiefel in Form von 7 bewährten Gesundheitsempfehlungen – damit kommst du schon weit.

1 > *Ausdauer*: Pro Woche sollst du dich mindestens 150 Minuten mit moderater oder 75 Minuten mit hoher Intensität bewegen. Nebst Sport beinhaltet dies auch Alltagsaktivitäten wie z.B. Treppensteigen oder Gartenarbeiten.

2 > *Kraft*: Unsere Muskulatur soll möglichst zwei- bis dreimal wöchentlich gekräftigt werden. Ein ganzheitliches Muskeltraining kann auch zu Hause mit dem eigenen Körpergewicht oder mit wenigen Geräten durchgeführt werden. Auch das Tragen von Einkaufstaschen u.Ä. gehört zum Krafttraining.



Was und wie viel isst du?

3 > *Nahrungsqualität*: Für eine gesunde Ernährung kannst du dich an der [Lebensmittelpyramide](#) und dem [ausgewogenen Teller](#) orientieren.

4 > *Nahrungsquantität*: Nach dem Essen muss man nicht satt, sondern soll nicht mehr hungrig sein. Dieses Gefühl wird einige Bissen früher eintreten.



Bist du ausgeglichen?

5 > *Pausen*: Mach genügend richtige Pausen. Dazu gehören nebst dem nächtlichen Schlaf auch kurze Auszeiten während des Tages. Bildschirmzeiten sind fürs Gehirn übrigens keine Pausen – ganz im Gegenteil: Sie setzen den Kopf weiteren Reizen aus, statt ihn zu lüften, was vorzugsweise in Bewegung und an der frischen Luft geschieht.

6 > *Einstellung*: Wenn die Lösung eines Problems nicht in deiner Macht steht, frage dich, wie du dein Mindset dieser Sache gegenüber anpassen kannst, damit sie dich weniger oder gar nicht mehr stört. Schreiben kann beim Ordnen der Gedanken helfen.



7 > *Zielorientierung*: Setze für eine hohe Erfolgswahrscheinlichkeit deine Ziele smart: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert. Viel Glück!



Eine gute Zeit, viel Glück und bis zum nächsten Ma(i)l

Pädi Fust

[gesund so weiter](#)

[Bewegung in die Schule](#)

[Stägestadt St.Gallen](#)

Der Newsletter von «gesund so weiter» erscheint sechsmal pro Jahr – immer am 1.1., 3.3., 5.5., 7.7., 9.9. und 11.11.

[Newsletterabmeldung](#)