



Hallihallo

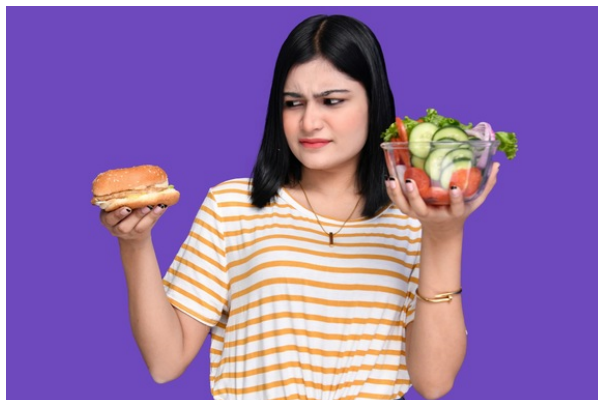
### Wo liegt gut noch etwas mehr Bewegung drin?

Zum heutigen 9.9.: Die 9 ist in unserem Zahlensystem die höchste einstellige Zahl, die 10 symbolisiert folglich einen Neuanfang. Den Übergang in ein gesünderes und zufriedeneres Leben können wir ganz unterschiedlich drastisch gestalten. Viele Menschen sprechen jedoch besser auf kleine Schritte als auf radikale Änderungen an. Wo also kannst du einfach noch ein paar zusätzliche Schritte machen (z.B. auf der Treppe), in Balance sein (z.B. beim Zähneputzen auf einem Bein) oder die Muskeln spielen lassen (z.B. bei Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht)?



### Wovon möchtest du ein bisschen mehr oder weniger essen?

Beim Umstellen auf eine ausgewogenere Ernährung kannst du von zwei Seiten her kommen: Einerseits kannst du ungünstigere Lebensmittel vermehrt meiden oder du isst bewusst mehr Empfehlenswerteres. Wenn du mehr darauf achtest, dass du genügend natürliche Nahrungsmittel zu dir nimmst, wirst du fast automatisch weniger Bedarf nach verarbeiteten Produkten haben.



### **Nimmst du dir auch immer wieder ein wenig Zeit nur für dich?**

Es ist nicht Selbstverliebtheit, sondern Selbstfürsorge, immer wieder auch an sich selber zu denken. Kleine Pausen im Alltag sind – nebst erholsamem Schlaf – sehr wichtig für unseren Ausgleich. Wenn man sich übrigens gestresst fühlt und keine Zeit für eine Pause zu haben meint, braucht es diese umso dringender. Was tut dir gut: einen Moment lang die Augen schliessen, bewusst tief und langsam atmen, an etwas Schönes denken und lächeln, den Körper lockern, Musik hören und dabei pfeifend, singend oder tanzend mitgehen?



Evolution statt Revolution: Kleine Veränderungen machen längerfristig einen grossen Unterschied. Mach also immer ein bisschen mehr vom für dich Richtigen und weniger vom Falschen. Wer den eigenen Kurs auch nur leicht anpasst und konsequent beibehält, erreicht ein anderes bzw. das gesteckte Ziel. Dabei motivieren erfolgreich bewältigte Zwischenschritte zum Dranbleiben. Womit möchtest du starten?



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](#)