

Leseprobe natura pro vita Bewegungsprogramm

Warum ist das Bewegungsprogramm so wichtig?

Durch körperliche Aktivität erhöhen Sie Ihren Kalorienverbrauch und fördern dadurch das Verbrennen von Körperfett. Wie viel Kalorien Sie durch sportliche Betätigung verbrauchen können, zeigt Ihnen die folgende Tabelle an einigen Beispielen:

Sportart	Kalorienverbrauch pro Stunde
Fußball	1440
Jogging	600
Skilanglauf	500 - 1500
Radfahren	480
Aerobic	480
Wandern	480
Tennis	480
Schwimmen	400
Golf	270
Spazieren gehen	180
Hausarbeit	180

Mit dem **natura pro vita Bewegungsprogramm** unterstützen Sie die Umstellung Ihrer Ess- und Trinkgewohnheiten und tragen dazu bei, fit zu werden und es auch zu bleiben. "Fit" bedeutet dabei nicht, sportliche Höchstleistungen zu vollbringen. Mit einem dosierten Bewegungsprogramm können Sie Ihr **Wohlbefinden** steigern:

Durch Sport fühlt man sich nicht nur **körperlich**, sondern auch **geistig vitaler und leistungsfähiger**. Nach den ersten Erfolgen bei der Ernährungsumstellung und der Gewichtsabnahme werden Sie ein völlig neues Körperbewusstsein entwickeln. Viele Menschen möchten nach einer gewissen Zeit gar nicht mehr auf ihre sportliche Betätigung verzichten.

Maßvolle sportliche Betätigung ist der wichtigste Reiz für unseren Körper, seine Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten.

Die Muskelzellen sind DIE Kalorienverbrenner unseres Körpers. Wenn Sie abnehmen wollen ist es daher von großer Bedeutung, den Aufbau von Muskelzellen durch Bewegung zu fördern, damit Sie genügend Fett und Kalorien verbrauchen können.

Der Erhalt und die Vergrößerung der Muskelmasse ist die beste Versicherung gegen den so genannten JoJo-Effekt. Bei den sonst üblichen Diäten verbrennt der Körper nämlich nicht nur Fett, sondern auch Muskulatur. Diese kalorienverbrauchenden Muskelzellen fehlen dem Körper später und führen dazu, dass er nach der Diät weniger Kalorien verbraucht als vor der Diät. Wird nach der Diät wieder normal gegessen, nimmt der Körper um so schneller wieder an Gewicht zu.



Durch Bewegung unterstützen Sie nicht nur Ihre Gewichtsabnahme. Sie vermindern gleichzeitig die mit Übergewicht und Bewegungsmangel verbundenen Krankheitsrisiken.

Das regelmäßig durchgeführte **natura pro vita Bewegungsprogramm** wirkt sich beispielsweise auch positiv auf den **Blutdruck**, die **Blutfettwerte** und das **Cholesterin** sowie auf den **Blutzucker** aus. So kann sich beispielsweise bei Übergewichtigen mit einem Bluthochdruck allein durch eine Gewichtsreduktion von 10% und ein Bewegungsprogramm der Blutdruck schon normalisieren. Häufig können Medikamente zur Regulierung des Blutdrucks oder der Zuckerwerte nach einer Gewichtsreduktion und durch regelmäßige körperliche Aktivität reduziert oder sogar ganz abgesetzt werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

Mit dem natura pro vita Bewegungsprogramm können Sie auch anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen!

Durch sportliche Betätigung verbessern Sie die **Beweglichkeit Ihrer Gelenke** und Ihre **Körperhaltung**. Zugleich verbessern Sie Ihre **körperliche Leistungsfähigkeit** und Ihre **Herz-Kreislauf- und Atemfunktion**.

Übrigens....

Jeder kann ein Bewegungsprogramm betreiben! Aber wichtig: Wenn Sie unter Herzrhythmusstörungen oder Gelenkbeschwerden leiden oder wenn Sie einen Krankenhausaufenthalt in diesem oder im letzten Jahr hatten, sollten Sie sich die Starterlaubnis von Ihrem Arzt holen. Auch wenn sie älter als 35 Jahre sind und lange keinen Sport getrieben haben, ist ein vorheriger Besuch beim Arzt ratsam.

Wählen Sie für Ihr Training Kleidung aus, in der Sie sich frei bewegen können. Der Kleidungsstoff sollte atmungsaktiv sein und Schweiß aufnehmen können. Besonders geeignet sind Trainingsanzüge, Leggings oder T-Shirts aus Baumwolle. Je nach Sportart sollten Sie sich das entsprechende Schuhwerk zulegen. Für Gymnastikübungen sind Strümpfe oder leichte Sportschuhe ausreichend. Für Jogging oder Wandern ist ein fester Sportschuh, evtl. mit einem Schaft bis zu den Knöcheln, wichtig, damit Sie nicht umknicken können. Und nun geht´s los!

Starthilfe für das Bewegungsprogramm

So überwinden sie Ihren inneren Schweinehund

Sie haben jetzt ein guten Vorsatz: Sie möchten Ihrem Körper etwas gutes tun und sich mehr bewegen. Der Wille ist da – nur das Fleisch ist schwach. So geht es vielen. Deshalb ist die richtige Starttaktik von großer Bedeutung: Holen Sie sich einen Bewegungsreflex und beginnen Sie langsam.

Studien zeigen: etwa drei Viertel aller Erwachsenen, die mit einer Sportart beginnen, werfen bereits nach wenigen Woche wieder das Handtuch – aus Frust. Bei vielen herrscht immer noch der Irrglaube: Sport ist schwierig, verletzungsträchtig und macht keinen Spaß. Fragen Sie doch einfach mal jemanden, der regelmäßig Sport treibt. Er wird Ihnen sagen: Wer einmal anfängt und vier Wochen lang täglich aktiv ist, kann nicht mehr aufhören. Denn Bewegung macht süchtig.

Sie brauchen für Ihr Bewegungsprogramm einen Automatismus. Genau wie beim Frühstück: Sie setzen sich morgens völlig automatisiert hin, trinken Ihren Kaffee und essen Ihr Brötchen oder Müsli. Und das passiert, ohne dass Sie sich dazu aufraffen oder überreden müssen – ganz von allein. Und genau so etwas brauchen Sie auch für Ihr Bewegungsprogramm. Und das geht so: Absolvieren Sie Ihr Programm 4 Wochen lang jeden Morgen um die gleiche Zeit.

Praktisch sieht das so aus: Sie fallen morgens aus dem Bett, strecken sich einmal kurz durch und walken, joggen oder fahren mit dem Rad einfach los. Wichtig: Sie dürfen sich nicht erst die Zähne putzen oder gar duschen. Denn das kostet Zeit, in der Ihnen garantiert ein Dutzend Ausreden einfallen, warum sie heute zufällig und ausnahmsweise keine Zeit für Ihr Bewegungsprogramm haben.

Worum geht es dabei? Denken sie nicht darüber nach! Seien Sie einfach aktiv. Vier Wochen lang jeden Tag. Manchmal ist es bitter. Wenn es regnet, wenn die Gelenke zwacken, wenn der Partner im Bett bleibt. Aber nach 4 Wochen ist es nicht mehr bitter. Denn dann wollen Sie aktiv sein, wollen sich bewegen. Weil Sie merken: Es gehört wie das Atmen zu meinem Leben. Die meisten schaffen es mit diesem „Bewegungsreflex“. Den ganz Willensschwachen sei empfohlen, sich einen willensstärkeren Partner zu suchen – auf zwei oder vier Beinen – der sie jeden Tag mitreißt. Mitstreiter für's Joggen und Walken finden sie beispielsweise auch über den Deutschen Leichtathletikverband. Bundesweit gibt es über 2.600 Lauftreffs und mindestens noch einmal so viele Walking-Gruppen.

Führen Sie ein Bewegungstagebuch

Nichts motiviert mehr als der tägliche Erfolg. Führen Sie deshalb regelmäßig ein Trainingstagebuch. Dort tragen Sie alle Werte ein, die für Sie persönlich wichtig sind – z. B. Gewicht, Ruhepuls, Schlafqualität und Zufriedenheit.

Anhand dieser Faktoren können Sie Ihren Trainingserfolg kontrollieren. Das gilt für jede Form der Bewegung – egal ob Schwimmen, joggen, walken oder Radfahren. Sie können ablesen, wie viel Sie abnehmen, wie sich Ihr Puls stabilisiert, der Ruhepuls sinkt. Sie können nachlesen, wie sie immer zufriedener werden, wie Ihr Selbstbewusstsein zunimmt – wie auf einem Bankkonto. Sie müssen dieses Tagebuch nur täglich ausfüllen. Denn nichts motiviert mehr zum Weitermachen als der tägliche kleine Erfolg!

Fangen Sie langsam an – Das Intervall-Training für Anfänger

Die hier für das Intervall-Training angegebenen Minuten für Ihr Bewegungsprogramm sind nur Vorschläge. Wenn Sie zwar keinen Sport treiben, aber trotzdem über eine relativ gute Kondition verfügen, können sie natürlich auch mit der zweiten oder dritten Woche des Intervalltrainings beginnen oder Ihre eigenen Intervalle bestimmen. Falls Sie merken, dass Ihnen das Training zu anstrengend ist, schalten Sie einfach einen Gang zurück und trainieren Sie einfach wieder mit einer Stufe niedriger. Das Ziel ist, 30 Minuten täglich durchzuhalten und sich dabei pudelwohl zu fühlen. Das Intervall-Training wird hier nun am Beispiel des Joggens erklärt.

1. Woche

Wärmen Sie sich erst ein bisschen auf und dehnen Sie Ihre Muskeln. Laufen Sie 2 Minuten und gehen sie 2 Minuten. Laufen Sie wieder 2 Minuten und gehen Sie wieder zwei Minuten – insgesamt 30 Minuten lang. Machen Sie das über 4 Tage, dann können Sie den Rhythmus ändern in 3 Minuten laufen und 2 Minuten gehen. So schließen sie die erste Woche ab.

2. Woche

Sie laufen 4 Minuten und gehen 2 Minuten – 30 Minuten lang. In der zweiten Wochenhälfte laufen sie 5 Minuten und gehen 2 Minuten.

3. Woche

In der dritten Woche laufen Sie pro Tag in jeder Laufphase 1 Minuten länger. Also am ersten Tag 6 Minuten laufen und 2 Minuten gehen. Am zweiten Tag 7 Minuten laufen und 2 Minuten gehen. Am dritten Tag 8 Minuten laufen und 2 Minuten gehen – jeweils 30 Minuten pro Tag. Am Ende der Woche laufen Sie dann schon 12 Minuten am Stück.

4. Woche

Am ersten und zweiten Tag laufen Sie einmal 13 Minuten am Stück, gehen 3 Minuten und laufen noch mal 14 Minuten. Am dritten und vierten Tag laufen Sie 17 Minuten, gehen 3 Minuten und laufen noch mal 10 Minuten. Am fünften und sechsten Tag laufen Sie 25 Minuten am Stück und gehen die restlichen 5 Minuten. Und am letzten Tag der Woche laufen Sie dann die vollen 30 Minuten durch – geschafft!