

Stress lass nach!

10 Tipps für mehr Bewegung und eine
gesündere Ernährung





Einleitung

Bewegung und Ernährung sind neben der Arbeit sehr wichtige Bestandteile unseres Lebens und haben einen grossen Einfluss auf unser Wohlfühl und unsere psychische Gesundheit. Gerade wer einen stressigen Job hat, sollte deshalb vermehrt darauf achten, dass er sich genug bewegt und richtig ernährt. Wir haben in diesem übersichtlichen Guide verschiedene Tipps, wie Sie Ihre Sportlichkeit auf Vordermann bringen, Ihren inneren Schweinehund überwinden und sich gesünder ernähren.

Wenn Sie dieses Whitepaper lesen, dann gehören auch Sie zu den Menschen, die zu viel arbeiten und zu wenig Zeit für sich selbst haben. Dabei ist die richtige Balance zwischen Beruf und Privatleben sehr wichtig. Obwohl wir heute alle eher zu oft sitzen, während unserer Arbeit, leeren sich unsere Batterien an einem Arbeitstag. Als Ausgleich braucht es Bewegung und frische Luft. Auch wenn der Kopf nach Couch und Kino schreit. Über die Mittagszeit haben wir auch nicht wirklich Zeit. Deshalb haben wir eine ausgewogene Ernährung schon länger gegen schnelle Gerichte ausgetauscht, die oft zu viel Fett, Zucker oder Kalorien vereinen.

Wer seine Neujahrsvorsätze nicht bereits nach vierzehn Tagen brechen möchte, sollte nicht sein komplettes Leben auf den Kopf stellen sondern seine Gewohnheiten langsam durchbrechen. Nur wer solche Veränderungen langfristig in den Alltag einarbeiten kann, wird schlussendlich erfolgreich sein. Denn kurze Diäten oder 5 Trainings pro Woche werden meist nur über kurze Zeit durchgehalten.

Eine viel beachtete Studie des Cancer Research UK Health Behaviour Research Centre, testete die «Automatisierung» von neuen Angewohnheiten und fand heraus, dass dieser Vorgang rund 66 Tage benötigt. Das sind fast drei Monate. Haben Sie Ihre Vorsätze bereits einmal so lange durchgehalten? Erst wenn das geschafft ist, sei der neue Trigger für das Hirn richtig gesetzt.

Die Studie konnte zudem belegen, dass es einfacher ist, sich eine neue Gewohnheit anzueignen, als sich eine alte abzugewöhnen. So könne man sich zum Beispiel angewöhnen, immer nach dem Mittagessen eine Runde um den Block zu laufen. Wer allerdings vorher immer genascht hat nach dem Mittagessen und dies nun mit einem Spaziergang kompensieren möchte, hat wohl mehr Mühe. Denn der alte Trigger muss ausgetrickst werden.

Noch schwieriger wird es bei Alkohol und Zigaretten. Denn dabei handle es sich um Substanzen, die auch andere Prozesse in unserem Gehirn auslösen, die nicht so einfach auszutricksen seien.

Mehr Bewegung

Neujahrsvorsätze drehen sich oft um die Themen Ernährung und Bewegung. Meist fühlt man sich nicht mehr wohl im eigenen Körper, fühlt sich schlaff oder ausgelaugt. Und irgendwo in den Erinnerungen vergraben steckt noch ein Hauch der Ahnung, dass das einmal anders war. Ganz ähnlich verhält es sich, wenn man gestresst ist. Man wird müde und schlapp. Und bald ist man in einem kleinen Teufelskreis gefangen, der sich immer enger dreht.

Bewegung und die richtige Ernährung können einen dabei unterstützen, aus diesem Abwärtstrend auszubrechen. Denn Bewegung bringt unsere Gedanken zum Fliessen und weckt unseren Geist. Manch ein Manager schwört auf die morgendliche Jogging-Runde und die Gedanken, die sich dabei entfalten. Wieso das so ist, weiss man bis heute nicht. Aber die Forschenden gehen davon aus, dass es mit der höheren Durchblutung und zusätzlichem Sauerstoff im Blut zu tun hat.

Wie viel Bewegung ist sinnvoll?

Sicherlich haben Sie auch schon von Leuten gehört, die zu viel Sport gemacht hatten. Wie beim Essen ist auch beim Sport wichtig, das richtige Mass zu finden. Die meisten Leute bewegen sich eher zu wenig als zu viel. Heute empfiehlt man ca. 30 Minuten mässige Anstrengung pro Tag. Dazu zählt auch die Arbeit im Garten oder ähnliches. Verschiedene Untersuchungen in diesem Bereich weisen darauf hin, dass zwei bis vier Mal Sport pro Woche gut tun.

So einfach geht mehr Bewegung

Sich mehr zu bewegen, heisst nicht immer, dass man um 5 aufstehen muss, um eine Runde zu Joggen. Obwohl manche darauf schwören, bleiben andere lieber noch einen Moment im Bett. Das ist auch total in Ordnung so. Wer trotzdem mehr Bewegung in seinen Alltag bringen möchte, kann dies relativ einfach tun. Wir haben Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt:

- **Lifte boykottieren**
Wer die Treppen hoch steigt, anstatt den Lift zu benützen, tut seinem Körper etwas gutes. Nicht nur die zusätzlichen Schritte lassen sich sehen, auch die Oberschenkelmuskeln werden es Ihnen danken.
- **Mehr Fahrrad fahren**
Oft könnten wir uns mit dem Fahrrad fortbewegen, entscheiden uns dann aber für öffentliche Verkehrsmittel oder das Auto. Wer sich einmal überwindet und den Drahtesel für die Fahrt ins Geschäft in Anspruch nimmt, wird schnell merken, dass er womöglich schneller voran kommt. Wer zu viele Kilometer zurücklegen müsste, sollte sich überlegen, die Einkäufe am Wochenende mit dem Fahrrad zu machen oder einen kleinen Ausflug am



Sonntag. Gerade im Sommer bieten sich die lauen Abende für kurze Ausfahrten an.

- Eine Station früher aussteigen
Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren, überlegen Sie sich doch mal, eine Station früher auszusteigen. Das ist ein kleines Opfer mit einer grossen Wirkung. Natürlich kann dasselbe auf dem Nachhause-Weg gemacht werden.
- Bewegung über Mittag
Anstatt nochmals zu sitzen - diese Mal einfach in der Kantine - ist es sicherlich einen Gedanken wert, sich während der Mittagspause zu bewegen. Manche in unserem Büro gehen Joggen, andere machen Yoga, wieder andere machen einen Spaziergang. Egal, was Sie machen, das Wichtigste ist, dass Sie Spass daran haben.
- Eine Runde joggen
Wer den Puls zwischenzeitlich gerne mal etwas erhöht, kann sich ein bis zwei Mal pro Woche vornehmen zu joggen. Das macht den Kopf frei. Und wer durchhält, kann sich umso mehr über Leistungssteigerungen freuen.
- Kurze Workouts
Wer nicht gerne ins Fitness-Studio geht und trotzdem Muskeln aufbauen möchte, sollte sich mit kurzen Workouts beschäftigen. In der Zwischenzeit gibt es verschiedene Anleitungen für 7- oder 9-minütige Workouts, die gut zu Hause ausgeführt werden können. Es handelt sich dabei um einfache Übungen, die nicht viel Zeit benötigen und ohne Hilfsmittel ausgeführt werden können.



Den inneren Schweinehund überwinden

Sich neue Angewohnheiten zuzulegen, ist in den ersten Tagen einfach, danach wird es immer schwieriger. Denn der innere Schweinehund ist faul, ungesund und hat zig Ausreden auf Lager. Zu heiss, zu kalt, er fühlt sich nicht so wohl oder hat einfach zu viel zu tun. Erst, wenn er merkt, dass es auch ihm mit mehr Bewegung und gesunder Ernährung besser geht, wird er nicht immer nur auf der Couch herumsitzen wollen. Mit der Zeit wird es einfacher, sich die Trainingsklamotten überzustreifen und rauszugehen. Bis es soweit ist, haben wir Ihnen noch ein paar Überwindungstipps:

- Termine setzen
Planen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten fest in Ihre Woche ein. Wer sich keine Termine setzt, wird immer noch etwas anderes zu tun haben.
- Verabreden Sie sich zum Sport
Ob mit Partner oder Freunden: Wer ein Treffen vereinbart, wird grössere Mühe haben, dieses wieder abzusagen. Aber aufgepasst: Je mehr Freunde teilnehmen, desto kleiner die Verbindlichkeit.
- Anspornende Lieder
Wer Musik mag, hat sicherlich einen Song, der ihn besonders motiviert. Wer jetzt gerade etwas ratlos ist, sollte sich «Eye of the Tiger» von Survivor anhören. Mit etwas Musik auf den Ohren, läuft das Training einfach besser.

Unser Trainingspartner mit Hi-Fi-Sound-Qualität

- Anspornende Videos
Youtube bringt uns alle immer wieder zum Lachen. Aber auch für Ihre Trainingspläne kann das Video-Portal seinen Beitrag leisten: Denn jede Sportart versammelt hier die Crème de la Crème ihrer Art. Am besten suchen Sie einfach nach Ihrer favorisierten Sportmarke.
- Kleine Wettbewerbe
Wer lieber alleine Sport treibt aber trotzdem seine Leistung mit anderen vergleichen möchte, kann dies heutzutage ziemlich einfach über Schrittzähler- oder andere Sport-Apps machen.
- Einen Grund haben
Wir alle haben unsere Gründe, wieso wir mehr Sport machen oder uns gesünder ernähren möchten. Schreiben Sie diesen Grund auf, damit Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen verlieren. Und verfolgen Sie die Fortschritte.





Sich gesünder ernähren

Auch das Essen hat einen Einfluss auf unsere Gefühlslage. Das wusste bereits Aristoteles. Und heute wird das Thema breit erforscht. Welchen Einfluss haben unsere Darmbakterien auf unser Wohlbefinden? Wie gross ist der Einfluss von Übergewicht auf Depressionen? Bisher sind noch keine erhärteten Befunde gemacht aber lange werden sie wohl nicht mehr auf sich warten lassen. Denn nach dem Hirn haben wir die grösste Ansammlung an Nerven am Magen. Wenn Ihnen also etwas auf dem Magen liegt, ist das wohl nicht bloss eine Redewendung sondern eine ziemlich exakte Beschreibung der Situation.

Diäten ohne Kiloverluste

Wer nicht unbedingt abnehmen möchte aber eine positive Wirkung auf seine Psyche anstrebt, sollte eine mediterrane Diät machen. Dabei sollten folgende Lebensmittel berücksichtigt werden: Vollkornprodukte, Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, fett-arme/ungesüsste Milchprodukte, rohe ungesalzene Nüsse, rotes Fleisch, Hähnchen, Fisch, Eier und Olivenöl.

Eher weniger sollte man dafür auf raffiniertes Getreide, Süssigkeiten, frittierte Gerichte, Fast Food oder verarbeitetes Fleisch zurückgreifen. Zudem sollten gesüsste Getränke eingeschränkt werden (max. 2 pro Woche – dasselbe gilt für Alkohol (max. 2 Gläser pro Tag).

Allgemeine Regeln für eine gesunde Ernährung

Die meisten Kinder lernen irgendwann während der Schulzeit, wie man sich richtig ernähren sollte. Die Lebensmittelpyramide ist wohl den meisten ein Begriff und zeigt auf, welche Produkte täglich mehrmals verzehrt werden sollten und welche eher selten.

Ganz allgemein sollte man darauf achten, dass die verschiedenen Mahlzeiten pro Tag in etwa folgendermassen aufgeteilt werden:

1/2 Gemüse oder Früchte

1/4 Beilagen/Kohlenhydrate

1/4 Proteine: Fleisch, Fisch, Geflügel, Käse

Wer sich viel bewegt und Sport treibt, kann den Kohlehydrat-Anteil ausbauen. Er kann gleich viel Platz einnehmen wie Gemüse und/oder Obst.

Zudem ist es wichtig, dass man sich genügend Zeit nimmt für seine Mahlzeiten. Wer genügend kaut, nimmt dem Darm einen grossen Teil der Arbeit ab. Zudem lässt man zu, dass sich ein Sättigungsgefühl bereits während dem Essen zeigen kann und man sich danach nicht total überfressen fühlt. Falls Sie

eher zu den Schlingern gehören: Versuchen Sie Ihr Essen mehr als 20 Mal zu kauen, bevor Sie es schlucken.

Die richtigen Helfer für eine gesunde Ernährung

Wer wirklich ehrlich mit sich sein möchte, sollte «Ernährungs-Tagebuch» führen. Erst wer aufzeichnet, was er zum Frühstück, in der Mittagspause zum Nachtessen verdrückt - und was zwischendurch noch alles herunter geschlungen wird - kann sich ernsthaft damit auseinandersetzen und auch bessere Entscheidungen treffen.

3 Tipps für eine bessere Ernährung im Alltag:

- Nehmen Sie selbst gemachtes Essen mit
Da wissen Sie immer, was Sie essen und sparen erst noch Geld.
- Trinken Sie genug
Stellen Sie am besten eine Wasserflasche an Ihrem Arbeitsplatz auf. So können Sie im Blick behalten, wie viel Sie bereits getrunken haben oder noch sollten.
- Früchte und Nüsse statt Süßigkeiten
Versuchen Sie möglichst auf Naschsachen zu verzichten. Falls das nicht funktioniert, können Sie mit Nüssen und Früchten aushelfen. Das ist sicherlich besser und gesünder, als Schokolade und Co.

In der Zwischenzeit gibt es zahlreiche Apps und Anleitungen für eine gesündere Ernährung. Wir stellen hier unsere Lieblinge vor.

- Lifesum: Zählt Kalorien, zeigt Diätpläne auf und hilft auch mehr Wasser oder weniger Kaffee zu trinken.
- Ernährungstagebuch: Zählt Kalorien, überwacht das Gewicht und hilft mit, sich bewusster und gesünder zu ernähren.
- Eat Smarter: Bietet Rezepte für verschiedene Ziele. Zudem ist es möglich die Rezepte in einem «Kochbuch» zu speichern und eine Einkaufsliste zusammenzustellen.

Wer keine extra App für seine Ernährung herunterladen möchte, kann sich auch auf den Websites von DEBInet (Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz) Eatsmarter.de schlau machen. Beide Plattformen bieten auch Rezepte für einen gesünderen Lebensstil. Von Eatsmarter gibt es übrigens auch ein Magazin.





Wer wirklich etwas verändern will, sollte sich gesund ernähren und in Bewegung bleiben. Beides hilft der Psyche und einer gesunden Work-Life-Balance.

Und noch ein letzter Tipp:

Stecken Sie die Ziele nicht zu hoch. Wie im Geschäftsleben, sollten auch Ziele für das Privatleben herausfordernd sein aber dennoch erreichbar bleiben. Sie schaffen das!

„Man weiß erst, was genug ist, wenn man weiß, was mehr als genug ist.“

WILLIAM BLAKE



Zum
Produkt



freeVoice Gym

Ihr idealer Trainingspartner mit Hi-Fi Stereo-Sound

Das freeVoice Gym MX wurde für Ihre sportlichen Höchstleistungen entwickelt. Es bietet Hi-Fi Soundqualität und den perfekten Halt. Das extrem leichte, ergonomische Design mit der diskreten Hinterohr- Kabelführung verhindert zudem lästige Verwicklungen des Kabels und bietet höchsten Tragekomfort. Über den Remote-Controller steuern Sie intuitiv Ihre Musiktitel, Filme oder Anrufe auf ihrem koppelbarem Bluetooth Device – so wird das Gym MX zum idealen Trainingspartner.

Tragekomfort

Das ergonomische Design passt sich perfekt Ihrem Körper an und sitzt auch über längere Zeit bequem – unabhängig von der Intensität des Trainings. Die anatomisch korrekt angeordneten Soundbuds Sport, garantieren einen perfekten Sitz mit einem sicheren Halt.

Klangqualität

Geniessen Sie einen kristallklaren und satten Sound in Hi-Fi Qualität. Und führen Sie entspannte Gespräche danke dem integrierten Mikrofon im In-Line-Controller.

Intuitive Steuerung

Mit dem In-Line-Controller haben Sie alles im Griff. Leicht und intuitiv manövrieren Sie sich durch ihre Musikbibliothek oder nehmen Anrufe entgegen.

Schweissresistente Konstruktion

Die schweissresistente Beschichtung schützt die Kopfhörer während des Trainings und garantiert die erforderliche Langlebigkeit und Qualität.

Kabellose

Dank der Bluetooth®-Technologie ist die Verbindung zu Smartphones, -Watch oder Tablets für Musik, Filme und Anrufe im Handumdrehen hergestellt. Das freeVoice Gym MX unterstützt die Multipoint- Technik und kann dadurch mit zwei Bluetooth-Geräten gleichzeitig kommunizieren.

Unsere Kunden haben uns motiviert eine Headset-Linie zu entwickeln, die den höchsten Ansprüchen genügt und trotzdem bezahlbar bleibt. Entstanden ist freeVoice. Die Headset-Linie bietet durch das ergonomische und funktionale Design noch mehr Komfort und gibt Ihnen das Gefühl, ein direktes Gespräch zu führen.

Im Mittelpunkt unserer Bemühungen stehen Qualität, Komfort und technische Leistungsfähigkeit. Mit dem Kunden im Zentrum unserer Anstrengungen sind wir bemüht, das optimale Preis-Leistungs-Verhältnis zu finden und die neusten Trends und Innovationen zu berücksichtigen. Nur die Produkte, die am Schluss unsere Qualitätsanforderungen erfüllen, finden einen Platz im Sortiment.

Unser Qualitätsanspruch – Ihr Vorteil

Auf ihre Qualität werden die Produkte mehrfach durch externe Zertifizierungsfir- men und unsere eigenen Mitarbeiter geprüft. Aber nicht nur die Produkte, son- dern auch die Art der Produktion ist uns wichtig. Deshalb beginnt unsere mehr- stufige Qualitätssicherung bereits bei der Zuliefererauswahl. Potenzielle Zulie- ferer werden durch unsere Inspektoren vor Ort gründlich überprüft. Neben den betrieblichen Möglichkeiten und den relevanten Qualitätsaspekten umfasst das auch die Einhaltung von Social Compliance Standards. Zusätzlich müssen sich die geprüften Firmen durch hohe Innovationsfreude und die Bereitschaft auszeichnen, in neue Produktionsmittel zu investieren.

Schon 1000fach bewährt

Die freeVoice-Linie ist noch jung und trotzdem setzen verschiedene Callcenter in den unterschiedlichsten Branchen schon einige tausend Headsets mit Be- geisterung ein. Die Suprag als Herstellerin ist seit über 30 Jahren spezialisiert auf Headsets und kennt die Anforderungen und Bedürfnisse der Kunden ganz genau. Die Nähe zu den Kunden bewährt sich nicht nur für das Produktdesign sondern ist für Sie ein Garant auch im Kundenservice.

Schweizer Industriedesign

Während Jahrzehnten war die Schweiz international bekannt für robuste Funk- tionalität und einfache Eleganz im Produktdesign. Für das Design der Wings- so- wie der Fox-Headsets konnten Vater und Sohn Del Bon, der Firma Arcotech in Aarburg engagiert werden. Das elegante Headset Wings erinnert an einen flie- genden Schwan und soll im wahrsten Sinne des Wortes Flügel verleihen. Das schlaue Headset Fox ist eine «Plattform», die auch künftige Technologien in der Telefonie integrierbar macht. Mit diesen zwei Headsets schliessen wir uns an die Swiss-Design-Tradition an und präsentiert qualitativ hochstehende Produkte – Design made in Switzerland.



www.freevoice.biz

freevoice.biz

freeVoice Deutschland GmbH Landsberger Strasse 302 D-80687 München Telefon: +49 89 12503389 E-Mail: info@freevoice.biz