

## Newsletter 2018-01

# 24 Stunden – Optimierungsstrategien

*13 einfache Strategien die Gesundheit zu verbessern, jeden Tag!*

Sie fragen sich bestimmt, welches die beste morgendliche, tägliche oder nächtliche Routine ist. Wie halte ich mich während eines Tages fit und gesund? Was kann ich tun? Welche Optimierungsmöglichkeiten gibt es?

Klar könnten wir Ihnen jetzt eine Checkliste geben mit 1001 Punkten, ultimativen Rezepten, spezieller gesundheitsfördernder Kleidung, besonders optimalen Schlafpositionen, etc. Doch das wäre wohl zu viel und zu kompliziert.

Wir haben Ihnen die wichtigsten Punkte in einer übersichtlichen Grafik dargestellt. Wir nennen es „24 Stunden – Optimierungs-strategien“ und es beinhaltet einen 24h Zyklus vom Zitronenwasser bei Sonnenaufgang bis zum total abgedunkelten Schlafzimmer beim Schlafengehen.



**MORGEN** 06:00 - 09:00 Uhr

 <p><b>WASSER TRINKEN</b> 5 dl mit einer Prise Meersalz oder Elektrolyten</p>	 <p><b>KALT DUSCHEN</b> oder heiss/kalt bei Möglichkeit</p>	 <p><b>PROTEINE ESSEN</b> 20 gr für Frauen 30 gr für Männer</p>	<p><b>Nicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frühstück weglassen</li> <li>- nur Kohlenhydrate essen</li> <li>- als Erstes Emails lesen</li> </ul>
<p><b>FRAGEN SELBSTTEST:</b></p>			
 <p>Habe ich <b>7 Stunden</b> geschlafen? Ja / Nein?</p>	 <p>Habe ich <b>Lust</b> zu trainieren? Ja / Nein?</p>	 <p>Bin ich <b>gut gelaunt</b> um zu trainieren? Ja / Nein?</p>	
<p><b>2 von 3 negativ?</b> alternativ zum Training: 30 - 60 Minuten Spazieren</p>			

Ganz ehrlich: Es muss nicht kompliziert sein. 13 einfache und übersichtliche Optimierungen, um Ihre Gesundheit jeden Tag ein bisschen zu verbessern.

Gerne unterstützen wir, vom Sportzentrum Heimberg, Sie bei der Umsetzung dieser Optimierungen und beantworten offene Fragen. Sei es beim Fitness- oder Schwimmtraining, in der Ernährungsberatung oder im Group-Fitness.

Zögern Sie nicht, mit uns ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Sie!

Sportliche Grüsse  
Ihr Sportzentrum Heimberg Team

Schützenstrasse 70  
3627 Heimberg  
Telefon 033 437 33 30  
info@sportzentrum-heimberg.ch  
www.sportzentrum-heimberg.ch

**TAGSÜBER** 09:00 - 17:00 Uhr

## AKTIVER BÜROALLTAG

**STHEPULT** und/oder **BEWEGUNGSPAUSEN**

**AUFSTEHEN UND BEWEGEN**  
für 5 Minuten  
alle 30 Minuten.

**Tagesziel:**  
10'000 Schritte!



**Nicht**  
- den ganzen Tag sitzen  
- kein Gemüse essen  
- Koffein nach 14:00 Uhr

Der Durchschnittsschweizer sitzt zwischen 4 - 5 Stunden/Tag. Anhaltendes Sitzen ist assoziiert mit einem signifikant erhöhten Risiko von Herzerkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Krebs, Depression sowie Muskel- und Gelenkproblemen.  
Sonderanalyse "Sitzender Lebensstil" im Auftrag BAG, 2011/12

**Training**  
wenn bestanden  
Selbsttest



**Essen**  
so viel Gemüse wie möglich  
auch ins Nachtessen integrieren



**ABENDS** 17:00 - 22:00 Uhr

**10 - 15 MINUTEN**  
Mobilisieren  
Fragen Sie im Fitnesscenter Heimberg



**Nicht**  
- technische Geräte im Schlafzimmer (TV, iPhone, etc.)  
- Blaulichtanteil reduzieren  
- technische Geräte 15 Minuten vor dem Schlafengehen benutzen

## SCHLAFQUALITÄT MAXIMIEREN

**ABSOLUTE DUNKELHEIT**  
(oder Schlafmaske)



**KEINE TECHN. GERÄTE**  
im Schlafzimmer



**KALTE RAUMTEMP.**  
< 18° Celsius



**Quelle:** Bild und Texte frei übersetzt und adaptiert von

[https://www.mobilitywod.com/wp-content/uploads/2017/03/24\\_hour\\_adaptation\\_cycle.jpg](https://www.mobilitywod.com/wp-content/uploads/2017/03/24_hour_adaptation_cycle.jpg)