



BEWEGUNG



Stiegenhaus- Challenge für (fast) jeden Tag

Sie haben ein Stiegenhaus zu Hause oder in der Arbeit.
Nutzen Sie es für Ihre eigene Stiegenhaus-Challenge!

Anfängerinnen/Anfänger: Woche 1-4

Steigen Sie die Stiegen 3 x zügig rauf und gemütlich runter.

Fortgeschrittene: Woche 5-8

Der Ablauf bleibt gleich, nur der Fußabdruck erfolgt ab nun aktiv, so als würden Sie einen kleinen Sprung machen. Versuchen Sie ab jetzt 3 Durchgänge mit einer Pause von jeweils 30 Sekunden zu machen.

Profis: ab Woche 9

Ab jetzt werden die Arme aktiv mitgenommen und Sie nehmen jede 2. Stufe. Versuchen Sie so leise und federnd wie möglich die Stufen zu erklimmen. 3 Durchgänge geschafft? **GRATULATION** - durchatmen und noch einen vierten Durchgang absolvieren.



↑
↑
Pflück
mich!

www.noetutgut.at



BEWEGUNG



Mit »Stiegen rauf, Stiegen runter« zu mehr Fitness

Das Stiegenhaus ist ein ideales und kostenfreies Trainingsgerät und fast überall zu finden. Neben Ihrer Ausdauer trainieren Sie beim Stiegensteigen in idealer Weise das Zusammenspiel Ihrer stärksten Muskelgruppen.

Holen Sie sich dabei den Ausgleich zu Ihrem Arbeitsalltag!

»Es gibt keinen Aufzug zum Erfolg - du musst die Stiegen nehmen!«



www.noetutgut.at



BEWEGUNG



5 Schritte zu Ihrem Bewegungserfolg

1. **Nützen Sie jede Bewegungschance!**
2. **Täglich Frischluft tanken:** Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten - am besten an der frischen Luft. Jede Minute mehr ist ein Gewinn!
3. **Bei Anruf Bewegung:** Nützen Sie Telefonate, um aufzustehen und zu gehen. Telefonieren Sie mit dem anderen Ohr und wählen Sie die Nummern mit der anderen Hand.
4. **Erinnerungshilfe:** Kleben Sie ein Erinnerungs-Post-it an eine gut sichtbare Stelle (z. B. Kühlschrank oder Fernseher) - das motiviert Sie jedes Mal zu Bewegung.
5. **Sitzpause:** Unterbrechen Sie langes Sitzen und bewegen Sie sich für etwa 3 Minuten (z. B. Stiegen rauf-laufen, strecken und recken Sie sich).

Mehr Tipps erhalten Sie in unserer neuen Los gehts-Broschüre unter www.noetutgut.at/infomaterial



www.noetutgut.at



BEWEGUNG



»tut gut«-Bewegungspyramide

Die Bewegungsformel lautet:

Alltagsbewegung, Sport und wenig Sitzen!



Pflück mich!



BEWEGUNG



Mein Tag in Bewegung

- ⌚ **Guten Morgen:** Ab ins Badezimmer - wippen Sie während des Zähneputzens von den Fersen auf die Zehenspitzen und wieder zurück
- ⌚ **Vormittag:** Tun Sie etwas für Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Stehen Sie auf und setzen Sie sich wieder - am besten gleich mehrmals hintereinander.
- ⌚ **Mahlzeit:** Stehmanöver - verlagern Sie das Körpergewicht vom linken auf das rechte Bein, versuchen Sie einbeinig zu stehen. Seien Sie kreativ!
- ⌚ **Nachmittag:** Raus aus dem Mittagstief - ab in die Natur. Ein kleiner Spaziergang bewirkt wahre Wunder. Variieren Sie die Gehgeschwindigkeit. Tageslicht und Sauerstoff schenken Ihnen neue Energie und so tun Sie Ihrer Ausdauer etwas Gutes.
- ⌚ **Guten Abend:** Fahren Sie eine Runde mit dem »Luftfahrrad« auf dem Sofa. Legen Sie sich dazu auf den Rücken und stellen Sie ein Bein nach dem anderen auf. Heben Sie nun das rechte Bein Richtung Zimmerdecke an und treten Sie in das Luftpedal. Dann dasselbe mit dem linken Bein, wieder rechts usw.





BEWEGUNG



Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden

Haben Sie Lust, Neues auszuprobieren und in Ihrem Alltag auf spannende Entdeckungsreisen zu gehen?

Die beste Zeit, damit zu beginnen ist JETZT!

Dann nichts wie los!

»Heute ist mein bester Tag«



www.noetutgut.at



ERNÄHRUNG



1 x kochen – 5 x essen: Tipps für Einsteiger

- 👍 **Vorplanung:** Planen Sie rechtzeitig die Mahlzeiten und den Einkauf. Überlegen Sie dabei auch, was Sie schon zu Hause haben und was davon verbraucht werden sollte.
- 👍 **Wählen Sie zum Vorkochen** einen Tag, an dem Sie sich leicht Zeit nehmen können (z.B. Sonntag).
- 👍 **Kochen Sie am Anfang** nur für zwei bis drei Tage vor, um ein Gespür dafür zu bekommen. Mit etwas Routine schaffen Sie auch eine ganze Woche.
- 👍 **Leichter ist es,** Gerichte zu kochen, die auf den gleichen Zutaten basieren und abgewandelt werden können. z.B. Hühnerfleisch mit Reis und Salat, Reissalat mit Gemüse und Hühnerfleisch
- 👍 **Richtig aufbewahren:** Lagern Sie Ihre vorbereiteten Gerichte («Meal-Prep») bis zum Verzehr bis zum Verzehr im Kühlschrank oder frieren Sie diese ein

Pflück mich!



ERNÄHRUNG



Voll im Trend: Meal Prep

Tun Sie sich selbst etwas Gutes und gönnen Sie sich in der Mittagspause ein frisches und satt machendes Mittagessen, das Sie selbst zubereitet haben. Sie investieren einmal in der Woche etwas mehr Zeit ins Vorkochen und belohnen sich so mit köstlichen Mahlzeiten während der Arbeitswoche.

Dann heißt es nur mehr kurz aufwärmen und genießen.

Meal Preparation:

meal = Mahlzeit

preparation = Vorbereitung, Zubereitung

»Vorbereitung ist
das halbe Leben!«



www.noetutgut.at



ERNÄHRUNG



3 Übungen zum achtsamen Essen

1. Übung

NEUGIERIG SEIN

Nehmen Sie ein Stück Brot in die Hand und erforschen Sie es mit allen Sinnen, als hätten Sie zuvor noch nie eines gesehen.

2. Übung

PAUSE MACHEN

Halten Sie vor jedem Bissen inne. Essen Sie erst weiter, wenn kein Geschmack mehr im Mund ist.

3. Übung

RICHTIGE MENGE ABSCHÄTZEN

Nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit zum Essen.

Spüren Sie danach in sich hinein:
Ist ein Nachschlag wirklich nötig?





ERNÄHRUNG



Bin ich schon satt?

- 👍 Oft essen wir nebenher oder zu schnell, ohne auf unser Hunger- oder Sättigungsgefühl zu achten
- 👍 Achtsamkeit beim Essen schult das Vertrauen in unseren eigenen Körper
- 👍 Achtsamkeit beim Essen kann uns dabei unterstützen, Gewichtsprobleme zu vermeiden
- 👍 Beobachten Sie sich selbst beim Essen: Schmeckt es mir? Wie fühle ich mich? Bin ich satt?
- 👍 Das Essen mit allen Sinnen wahrnehmen:
Welche Farbe hat es? Welche Konsistenz hat das Essen?
Welcher Duft wird verströmt?
- 👍 Bei regelmäßiger Übung können auch kleinere Portionen reichen, um satt zu werden

Pflück mich!



www.noetutgut.at



ERNÄHRUNG



Der perfekte Teller!



Die Hälfte des Tellers:

Gemüseanteil/Salat: mindestens 2 Handvoll



Ein Viertel des Tellers:

Sättigungsbeilage (eine Handvoll)



Ein Viertel des Tellers:

Eiweißportion (einen Handteller groß)

*Pflück
mich!*



ERNÄHRUNG



Ernährungsvielfalt entdecken!

- 👍 Essen Sie viel Gemüse und Obst
- 👍 Sättigungsbeilagen gehören dazu:
Wählen Sie so oft es geht Vollkornprodukte
- 👍 Eiweißreiche Lebensmittel in Maßen genießen:
verstärkt zu pflanzlichen Eiweißquellen
(z. B. Hülsenfrüchte) anstelle von Fleisch-
und Wurstprodukten greifen
- 👍 Trinken Sie am besten Wasser zum Essen

»Entscheide dich jeden Tag
wieder für die gesunde Wahl!«



www.noetutgut.at



MENTALE GESUNDHEIT



Die eigene Kreativität wecken

Versuchen Sie anhand des Alphabets die eigene Kreativität zu wecken. Was möchten Sie ausprobieren bzw. was haben Sie schon lange nicht mehr gemacht?

Die ABC-Liste könnte etwa so aussehen:

A: Ausgehen, Abenteuerreisen unternehmen ...

B: Basteln, Bergsteigen, Backen, Bartstyling ...

C: Chrysanthen pflanzen, Chinesische Schriftzeichen malen, Cicero übersetzen ...

bis **Z:**

↑↑
Pflück
mich!





MENTALE GESUNDHEIT



Was fällt Ihnen spontan ein, wenn Sie das Wort »Kreativität« lesen und auf sich beziehen?

Egal, wie verrückt, »banal« oder auch schleppend Ihre Eingebungen sind, legen Sie los! Probieren Sie einige Ideen aus, wie z. B. ein Fingerbild malen, einen Topflappen stricken oder ein neues Bartstyling.

Wie auch immer - wichtig ist, dass Sie dranbleiben und während Ihrer kreativen Aktivität mit Ihren Gedanken voll bei der Sache sind - und sich so ein bisschen Auszeit vom Alltag nehmen ...

»Man kann Kreativität nicht
aufbrauchen. Je mehr man sie
nutzt, umso mehr hat man.«

(Maya Angelou)



www.noetutgut.at



MENTALE GESUNDHEIT



Haben Sie Lust darauf?

Mit einem Lachen können Sie faszinierend, erfolgreich und auch vitaler sein.

Fangen Sie klein an:

Schmunzeln Sie mal, stehen Sie auf und schauen Sie in den Spiegel.

- 👍 Wie geht es Ihnen?
- 👍 Steht Ihnen Ihr Lachen gut?
- 👍 Fällt Ihnen gerade ein Witz ein?
- 👍 Oder eine Situation, die Sie für witzig halten?
- 👍 Vielleicht eine nette Erinnerung?

Halten Sie ein paar Minuten durch - auch, wenn Sie sich eigen fühlen und es Ihnen vielleicht unangenehm ist. Niemand kann Sie sehen, Sie sind völlig sicher zu Hause.



↑↑
Pflück mich!



MENTALE GESUNDHEIT



Heute schon gelacht?

Lachen ist für den Körper wie »Jogging für den Organismus«. Selbst unter größter Belastung lösen sich Verspannungen, wenn Sie lachen. Das kann vor allem in stressigen (Arbeits-) Situationen sehr gut tun. Mit einem Lächeln durchs Leben zu gehen, wirkt auf die Umgebung positiv - und natürlich auf Ihre eigene Stimmung! Es werden Glückshormone ausgeschüttet und bis zu 300 verschiedene Muskeln aktiviert.

»Jedes Mal, wenn ein Mensch lacht, fügt er seinem Leben ein paar Tage hinzu.«

(Curzio Malaparte)



www.noetutgut.at



MENTALE GESUNDHEIT



Mit den eigenen Kräften haushalten

Wer kennt das nicht: Der Wecker hat in der Früh nicht geläutet, hastig musste man sich zurecht machen und ins Büro hetzen. Der gesamte Tag verläuft im Chaos. Im Büro oder Haus gibt es viel zu tun. Abends fühlen wir uns völlig entkräftet und sinken müde auf die Couch vor dem Fernsehapparat.

Manchmal fühlen wir uns ausgebrannt, überarbeitet oder gestresst - da kommt kein Glücksgefühl auf. Genau dann kann es helfen, persönliche »Energietankstellen« zu besuchen und die »Akkus« wieder aufzuladen.

- 👍 An welchen Orten können Sie Ihren Energiespeicher wieder auffüllen?
- 👍 Ist es in der Natur, im Museum, bei Freundinnen oder Freunden, im Liegestuhl oder beim Laufen?
- 👍 Machen Sie sich eine Landkarte Ihrer persönlichen Kraftquellen. Sie werden staunen, wie viele Möglichkeiten es gibt, den Energiespeicher wieder aufzufüllen.





MENTALE GESUNDHEIT



Kurze Energieübung für den Moment

Gönnen Sie sich eine kurze Ruhepause, um ganz ins Jetzt zu kommen. Schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment nach innen. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Nehmen Sie das Einatmen wahr, das Ausatmen und die kleinen Pausen dazwischen. (Spüren Sie die Atmung?)

Nach ca. 3 Minuten die Augen langsam öffnen und die Aufmerksamkeit wieder nach außen richten.

»Die Kunst des Ausruhens ist
ein Teil der Kunst
des Arbeitens«

(John Steinbeck)



www.noetutgut.at