

# VON NULL AUF AKTIV: SO ÜBERWINDEST DU DIE ANFANGSHÜRDEN DEINER FITNESSREISE

Vermutlich jeder von uns kennt die Situation: Aller Anfang ist schwer. Oder doch nicht? Wenn man sich die folgenden 5 Tipps zu Herzen nimmt, geht es **deutlich leichter!**



## WIE ESSE ICH EINEN ELEFANTEN?

Die Antwort: **Häppchenweise.**

Der Schlüssel ist, **klein** anzufangen. Setze **realistische** Ziele, die nicht überwältigend wirken. Beginne mit **kurzen** Bewegungseinheiten, selbst wenn es nur 10 Minuten sind. Der "Trick" ist, die Gewohnheit aufzubauen.

**Beispiel:** 3 Bewegungseinheiten á 30 Minuten pro Woche fix einplanen



## VERGISS NICHT DIE FREUDE!

Die besten Gewohnheiten sind jene, die Dir **Freude** bereiten. Wähle Aktivitäten, die Dir wirklich **Spaß** machen, sei es Tanzen, Schwimmen oder Wandern. Wenn Bewegung Freude bringt, wirst Du eher dranbleiben.



## GEMEINSAM MACHT ES NOCH MEHR SPASS!

Teile Deine Ziele mit einem Freund, einem Familienmitglied oder schließe Dich einer Fitness-Community an. Die **Unterstützung** und **Motivation** von anderen kann den Unterschied machen und Dich auf Kurs halten.



## ETABLIERE ROUTINEN

Gewohnheiten sind mächtig, **sehr mächtig.** Plane Deine Bewegungseinheiten zu bestimmten Zeiten, um eine Routine aufzubauen. Mit der Zeit wird die Bewegung ein **fixer Teil** Deines Lebens.



## NOTIERE DEINE FORTSCHRITTE

Halte Deine Erfolge fest. Führe ein Journal über Deine Aktivitäten und Fortschritte. Es ist erstaunlich, wie motivierend es sein kann, auf dem Papier zu sehen, wie weit Du gekommen bist.

**Praxisbeispiel:** Mach' eine Checkliste mit 3 Checkboxen pro Woche (für jede Bewegungseinheit aus dem obigen Beispiel), wobei Du nach jeder Einheit ein Kästchen abhakst. Unterschreibe die Checkliste für Dein Commitment.

