



Workout statt Burnout

Bewegungstagebuch

Beobachten Sie Ihre Bewegung im Alltag!



GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de

So gehen Sie vor

Gehen Sie ab heute Ihren Gewohnheiten auf die Spur. Schreiben Sie genau auf, wann Sie sich wie viel bewegen.



Tipp für unterwegs:
Nehmen Sie immer einen Stift und das Tagebuch mit.

Die heutige Bewegungsarmut führt dazu, dass das Körperempfinden und damit auch das Bewegungs- und Belastungsempfinden bei vielen Menschen eingeschränkt ist.

Wie sieht es in Ihrem Alltag aus? Sind Sie eher der „bequeme“ Typ oder mehr der „rund um die Uhr Aktive“? Wie lange sind Sie körperlich aktiv? Welche Art der Bewegung führen Sie durch? Dazu gehört neben den sportlichen Aktivitäten auch ein Spaziergang in der Mittagspause oder das Fahrrad fahren zur Arbeit.

Ihr Tagebuch ist in den nächsten Tagen ein wichtiges Handwerkzeug. Es ist der Spiegel für Ihre Gewohnheiten und hilft Ihnen, die Ursachen Ihrer Bewegungsmangel zu finden. Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf der Entdeckungsreise!



Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen,
rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.
Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin
Telefon 030 23 13 13 77
info@gesund-zum-erfolg.de



GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de