

Sorgen Sie für abwechslungsreiche Ernährung und genügend Flüssigkeit

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit die Energiezufuhr während der körperlichen Betätigung gewährleistet ist.

- Vertrauen Sie Ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl: Ihr Körper weiss, wann er zu viel oder zu wenig gegessen hat. Essen Sie ganz bewusst und ohne Schuldgefühle.
- Trinken Sie regelmässig und in kleinen Mengen: 1–2 Liter pro Tag und 4–8 dl pro Stunde, die Sie Sport treiben. Warten Sie nicht, bis Sie Durst haben!

Weitere Informationen zum Thema finden Sie in unserem Blog-Artikel zu [Ernährung von Sporttreibenden](#).

Bei jeder Mahlzeit:

1 Portion Reis, Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Flocken und andere Getreideprodukte

Täglich:

2 Portionen Früchte und 3 Portionen Rohkost und Gemüse



Täglich:

1 Portion Fleisch, Fisch oder Ei, 2 bis 3 Portionen Milchprodukte (Käse, Joghurt oder Quark), Hülsenfrüchte oder Tofu

Bei jeder Mahlzeit:

1 Esslöffel Öl und eine Handvoll Ölsaaten: Öle (Rapsöl, Olivenöl), ölhaltige Früchte und Saaten (Nüsse, Mandeln, Leinsamen, etc.)



Wählen Sie ein passendes Programm aus

- Jeder Körper ist anders. Passen Sie das Training Ihren Bedürfnissen, Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihren Zielen an.
- Erster Schritt: Wählen Sie ein Trainingsprogramm aus. Am besten lassen Sie sich dafür von einem Coach beraten oder Sie entscheiden sich für ein Programm einer Mobile-App.
- Führen Sie dieses Programm einige Wochen durch und hören Sie auf Ihren Körper. Passen Sie das Programm falls notwendig an oder wechseln Sie es.
- Für Fitnessfans: Achten Sie darauf, die Bewegungen richtig auszuführen; spannen Sie Ihre Bauchmuskeln und Ihren Rücken immer an, bevor Sie Gewichte heben. So vermeiden Sie Verletzungen.

Halten Sie durch, haben Sie Spass und übertreffen Sie sich selbst!

- Nehmen Sie sich Zeit und setzen Sie sich nicht unter Druck. Nur so können Sie Ihre guten Vorsätze einhalten.
- Motivieren Sie sich mit den jeweiligen Trainingsergebnissen und versuchen Sie, sich zu übertreffen.
- Fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn Sie Ihre geplanten Sporteinheiten verpassen – Sie werden Sie bei Gelegenheit nachholen.

Erholung und Regeneration für den Körper

- Gönnen Sie Ihrem Körper aktive Erholungsphasen: Sanfte Sportarten wie Schwimmen, Wandern oder Velo fahren eignen sich gut dafür.
- Machen Sie Stretching, um Ihre Muskeln zu entlasten und die Erholung anzukurbeln. Suchen Sie online nach Beispielen für Stretchingübungen oder fragen Sie Ihren Sportcoach.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie in unserem Blog-Artikel zu [Erholung](#).

Profiberatung

- Lassen Sie sich von einem Sportcoach beraten; sie oder er wird Sie dabei unterstützen, Ihre Ziele zu erreichen.

