

Sportbekleidung

Wichtig beim Sport ist die richtige Bekleidung. Am besten sollte sie atmungsaktiv und wasserabweisend sein. Achten Sie unbedingt darauf, warm genug angezogen zu sein, wenn Sie draußen Sport treiben. Ansonsten droht eine Erkältung.

Kleiden Sie sich nach dem Zwiebelprinzip und tragen Sie mehrere atmungsaktive Schichten übereinander. Die oberste Schicht sollte wind- und wasserfest sein. Durch die atmungsaktive Kleidung bekommt die Haut genug Luft und der Schweiß wird nach außen transportiert. Die Luft zwischen den Kleidungsschichten hält die Wärme. Sie können flexibel auf Temperaturschwankungen reagieren, indem Sie einfach eine Schicht ausziehen.

Ihr real- Markt bietet eine große Auswahl an Sportbekleidung an. Nutzen Sie die Möglichkeit, um die richtige Ausrüstung für sich zu finden.



Die real-, Diplom-Physiotherapeutin zum Thema Bewegung



„Sport ist das ideale Mittel, um Alltags-Stress abzubauen. Dabei können schon kleine Übungen wahre Wunder wirken! Bei real-, finden Sie stets viele tolle Angebote und Artikel, um fit zu bleiben. Überzeugen Sie sich selbst – es lohnt sich bestimmt!“

Bewegung im Alltag

Schon mit 3.000 Schritten extra am Tag halten Sie Ihren Körper fit und tun aktiv etwas Gutes für Ihre Gesundheit. 3.000 Schritte zu gehen, das ist ganz leicht – denn diese entsprechen bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 80 cm nur 2,4 km!

Weitere Informationen bei real-

Sie wollen mehr zum Thema „Bewusst einkaufen, gesund leben“ wissen? In Ihrem real- Markt finden Sie viele weitere Informationen in gesonderten Broschüren.

Zusätzliche Infos:

www.real.delernaehrung

Oder über unsere kostenlose Ernährungs-Hotline:

Tel.: 0800/5 03 54 17

Regelmäßige Bewegung bringt mich nach vorn!



Bewegungstipps für den Alltag

Die richtige Kleidung

Bewegung tut gut



Bewegung regt den Kreislauf an und hält fit. Man fühlt sich aktiver und lebendiger. Außerdem unterstützt Bewegung beim Stressabbau, sodass der Alltag besser bewältigt werden kann.

Aber was heißt eigentlich Bewegung? Dazu zählt natürlich Sport wie z. B. Joggen, Fahrradfahren und Gewichtheben. Aber auch kleinere körperliche Anstrengungen wie Spazieren gehen, Treppensteigen, ja sogar Staubsaugen und Putzen bringen Bewegung in Ihren Alltag. Überlegen Sie also, wie Sie täglich aktiver sein können.

Ausdauersport – Ausgleich zur Arbeit

Neben der Bewegung im Alltag sollten Sie zusätzlich zwei- bis dreimal in der Woche für ca. 30–60 Minuten Sport treiben. Walken, Wandern, Joggen, Fahrradfahren und Schwimmen bringen den Kreislauf in Schwung und verbessern Ihre körperliche Fitness.

Mit Ausdauersportarten können Sie:

- Ihr Herz-Kreislauf-System trainieren
- Ihre Leistungsfähigkeit auf Dauer steigern
- Stress ab- und Muskeln aufbauen
- die Fettverbrennung anregen
- die Gewichtsabnahme fördern
- Ihr Immunsystem stärken



Gönnen Sie sich ein paar Kalorien extra!

Wenn Sie sich mehr bewegen, verbraucht Ihr Körper auch mehr Kalorien. Und das bedeutet, Sie können sich auch mal eine leckere Sünde gönnen, ohne gleich ein schlechtes Gewissen zu bekommen. In der folgenden Tabelle erfahren Sie, welcher Sport wie viele Kalorien verbraucht und welcher Sünde das in etwa entspricht.

Kalorienverbrauch durch 30 Minuten Sport:

Sportart	kcal*	Lebensmittel
Walken	180	25 g Erdnüsse
Bergwandern	274	50 g Kartoffelchips
Joggen	434	1 Bratwurst (150 g)
Fahrradfahren	226	1 Stück Apfelkuchen
Schwimmen	364	1 Portion Pommes (170g)
Spazieren gehen	100	1 Duplo

*Beispiel für eine Person mit ca. 75 kg Körpergewicht.

Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie im fortgeschrittenen Alter sind oder starkes Übergewicht haben. Er unterstützt Sie gerne dabei, die richtige Sportart für Sie zu finden. Ansonsten melden Sie sich einfach für eine Schnupperstunde in einem Fitnessstudio oder einem Sportverein an und lassen Sie sich dort beraten. Hier erfahren Sie zum Beispiel auch, wie Sie sich vor dem Sport richtig aufwärmen.

Ernährung und Bewegung

Trainieren Sie nicht mit vollem Bauch. Aber Hunger sollten Sie auch nicht haben. Am besten essen Sie ca. eine halbe Stunde vor dem Sport eine Banane oder einen Apfel. Außerdem sollten Sie genug trinken. Beim Sport verliert Ihr Körper durch das Schwitzen Flüssigkeit und Mineralstoffe. Diese müssen ihm wieder zugeführt werden. Trinken Sie deshalb an Trainingstagen mindestens 2–3 Liter, auch während des Trainings. Mineralwasser und Saftschorlen eignen sich besonders gut, um Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste auszugleichen.



Diese kleine Mahlzeit liefert Ihnen genug Energie für das Training.

