

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „Kathie“ vom 5. April 2018 11:14

Ich habe gelesen, dass man etwas mindestens 6 Wochen lang machen muss, bevor man es sich wirklich angewöhnt. Ich würde dir also empfehlen, langsam zu beginnen, und zwar mit etwas, das du durchhalten kannst.

Also zum Beispiel: montags, mittwochs und freitags nach dem Abendessen eine halbe Stunde lang stramm spazieren gehen. Und zwar immer, auch bei Regen, auch bei Wind, auch wenn du dich schlapp fühlst. Dein Körper wird sich wahrscheinlich an die Bewegung gewöhnen und irgendwann hast du richtig Lust drauf, weil du dich hinterher besser fühlst. Das Ganze kannst du dann ausweiten.

Am Wochenende Aktivitäten einplanen, die Bewegung erfordern. Wandern, Radfahren, Schwimmen - was dir Spaß macht.

Ich würde wirklich erstmal klein beginnen und dann weiter steigern. Und Alkoholgenuss einschränken, eh klar.