

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Ichbindannmalweg“ vom 22. Dezember 2024 15:26

Zitat von Kapa

Erinnert mich stark an nen Kunden....der hatte auch nie Zeit für Sport. Bis wir dann mal minutiös den Tages- und Wochenablauf durchgegangen sind. Am Ende war mir ein bisschen Umstellung und vor allem Eingewöhnung auf einmal pro Tag 2h Zeit.

Grundlegendes Problem bei ihm war:

- keine ordentlichen festen Absprachen in der Familie
- schlechte Ess- und Schlafgewohnheiten die dazu geführt haben dass das grundlegende Energilevel gestört war
- am Anfang wenig Bereitschaft was zu ändern

Die Lösung war dann:

- Tages- Wochenzeiten für vier Wochen minutiös aufschreiben
- Zusammenarbeit mit der Frau und den beiden Kids
- feste Routinen einbauen (so ist er dann zB jeden morgen 10 Minuten früher aufgestanden um noch spazieren zu gehen und hat das dann Stück für Stück auf 30 Minuten morgens gesteigert und spazieren mit HIT Training abgewechselt).

Alles anzeigen

Zusammenarbeit mit der Frau Soso. Heißt das: Frau übernimmt weitere Aufgaben vom Mann, damit der genug Zeit für Sport hat? Wer passt denn auf die Kinder auf wenn der Mann morgens beim Training ist? Darf dann immer die Frau machen?