

Pressemappe: Agrar-PR

12.01.2022 | 16:48:00 | ID: 32047 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Trends](#)

Vorsätze schön und gut, aber ab jetzt wird es hart

[Fernitz](#) (Agrar-PR) - DRANBLEIBEN - DOCH WIE ENTSTEHT EINE ALLTAGSTAUGLICHE SPORTROUTINE?

Im neuen Jahr haben sich viele von uns fest vorgenommen, mehr Sport zu treiben oder überhaupt damit zu beginnen. Die Motivation ist zu Beginn meist hoch, doch viele Menschen können ihre Vorsätze nicht lange halten, da seit dieser Woche bei vielen der Weihnachtsurlaub endet, die Arbeit wieder los geht und die Schulen wieder geöffnet haben. Doch wieso ist es für uns so schwer, mit dem Sport zu beginnen bzw. den Neujahrsvorsatz aufrecht zu erhalten? Die Plattform für gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel FAMVITAL gibt Tipps, wie Sie gerade über diese schwierigen Tage kommen.

Dass uns Sport fit macht und vom Alltagsstress befreit, ist längst kein Geheimnis mehr. Aus diesem Grund nehmen sich immer zum Jahreswechsel viele Menschen vor, damit zu beginnen und üben vor allem in der ersten Jänner-Woche nahezu täglich Sport aus. Allerdings ebbt diese Motivation schnell wieder ab. Die regelmäßige Büroarbeit und die Schule der Kinder beginnen wieder, der Urlaub endet und der Alltag hat uns wieder. Die Experten der Online-Plattform für Nahrungsergänzungsmittel und gesunde Ernährung, FAMVITAL, sind diesem Motivationsverlust auf den Grund gegangen und haben einige Tipps zusammengestellt, um die Motivation aufrecht zu erhalten – und zeigen auf, warum es gerade an stressvollen Tagen wichtig ist, Zeit für Sport zu finden.

Realistische und klare Ziele

Zuerst muss nicht nur ein persönliches WARUM gefunden, sondern anschließend auch klare Ziele gesetzt werden. Das sollte dann stets vor Augen gehalten werden. „Bei der Definition von beidem ist es wichtig, sowohl die genaue Sportroutine als auch das übergeordnete Ziel exakt festzulegen: Wichtig ist, eine Sportart zu wählen, die einem selbst Spaß macht und nicht als Strafe gesehen wird. Heißt: Jemand, dem beim Gedanken an Joggen schon übel wird, sollte sich nicht dazu zwingen und Alternativen wie Schwimmen, Klettern, etc. in Betracht ziehen“, sagt FAMVITAL-Fitness- und Ernährungstrainerin Andrea Hassler. Sie weiß, dass es gerade am Anfang besonders wichtig ist, sich nicht zu überfordern.

„Geben Sie sich einen Rhythmus“ führt Andrea Hassler weiter aus: „Zum Beispiel statt: „Ich werde ab jetzt öfter ein Home-Workout machen“, lieber „Ich werde ab heute immer montags und mittwochs um 18.00 Uhr für eine halbe Stunde ein Home-Workout machen!“ Trainings, die in den Terminkalender eingetragen werden und für die speziell Freiraum geschaffen wurde, werden eher umgesetzt. Dies gibt der Sportroutine Verbindlichkeit und es fällt viel leichter sich daran zu halten. Mit der richtigen Versorgung von Proteinen und Aminosäuren wird der Muskelaufbau gefördert und somit Erfolge schneller sichtbar – die Motivation steigt, die Regenerationszeit sinkt.

So einfach wie möglich

Von Natur aus wählen wir unbewusst meist den Weg der geringsten Anstrengung. Die neue Sportroutine sollte also zumindest zu Beginn so einfach wie möglich gestaltet werden, um das Starten und den Aufbau der neuen Gewohnheit zu erleichtern. Die Sportroutine sollte zu Beginn nicht überfordern oder einschüchtern. Der Anfang fällt oft schwer, da neue „Verhaltensmuster“ ein Gefühl von Unbehagen auslösen können. Wichtig ist, zu wissen, dass sich der Körper an die neue Sportroutine gewöhnen wird. Hat sich der Körper erstmal an die neue Bewegungsform herangetastet, wird der Sport immer mehr Freude bereiten.

Belohnungen sind Pflicht

Gewohnheiten entstehen immer durch eine Art Belohnungsgefühl. Das ist auch der Grund, warum „schlechte“ oder ungesunde Gewohnheiten sich meist schnell einschleichen. Zum Beispiel hat das Spielen am Handy, das Durchklicken bei YouTube oder der Griff zur Süßigkeitenlade eine sofortige Dopaminausschüttung zur Folge, die uns Bestätigung bringt. Diesen Effekt können wir uns auch beim Aufbau unserer neuen Sportroutine zu Nutze machen, wie Andrea Hassler weiß. „Selbst das Abhaken einer to-do Liste löst bei vielen Menschen Glücksgefühle aus, diesen Effekt können wir auch beim Sport erzielen. Zum Beispiel durch eine Tracking-App, die regelmäßige Messung des Körpers, z.B. des Muskelanteils oder des Bauchumfangs oder durch Fotos, die den körperlichen Fortschritt zeigen.“

Unterstützung kann helfen

Um Motivation und den dadurch einhergehenden Antrieb nicht zu verlieren, kann es helfen, sich bei der neuen Trainingsroutine Unterstützung zu holen.

durch einen Trainingspartner oder einen Personal Trainer in Form von an die neuen Lebensgewohnheiten angepasster Ernährung oder Nahrungsergänzungsmitteln, um durch gesunde Ernährung den Körper zu unterstützen bzw. zur Bestform zu bringen. Das können bei Ausdauersport Elektrolyte in Form von isotonischen Drinks, Proteine und Aminosäuren für den Muskelaufbau oder Nährstoffe zur schnellen Regeneration sein. Mehr zu den Themen Gesunde Ernährung und Nahrungsergänzung gibt es unter www.famvital.com.

Pressekontakt:

Für Rückfragen steht Ihnen Geschäftsführer Robert Moerth zur Verfügung
robert.moerth@famvital.com
+43 50 9669 5011



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)