



PLUS Challenge

Ideen für eure PLUS Challenge

Paleo-Profis oder diejenigen unter euch, die noch einen Schritt weiter gehen und eine PLUS Challenge in das Regelsystem einbauen wollen, finden hier Ideen.

Koffeinpause: Kaffee und Co. in Maßen sind nicht ungesund per se, dennoch macht es ab und an Sinn, eine Koffeinpause einzulegen.

Wasser mit Zitrone: Ein großes Glas Wasser mit einem Schuss Zitronensaft am Morgen regt deine Verdauung an und aktiviert die Organe.

3 Liter trinken: Viel Wasser oder Tee über den Tag verteilt gibt deinem Körper ausreichend Flüssigkeit und dämpft den Heißhunger.

Kalt duschen: 30 Sekunden fördern die Durchblutung und sorgen für positiven Stress im Körper. Danach bist du garantiert wach.

Treppe statt Fahrstuhl: Oft gehört, selten umgesetzt, aber unglaublich wirkungsvoll. Wenn man sich schon aktiv Zeit für Sport am Tag nimmt, warum dann Zeit im Fahrstuhl verbringen, wenn man auch die Treppe laufen kann.

Meditieren: 10 Minuten in Ruhe deine Gedanken beobachten ohne jegliche Ablenkung. Es muss ja nicht gleich die völlige Gedankenlosigkeit erreicht werden.

Handy aus am Abend: Schalte die letzten 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen dein Handy aus und befreie dich damit gleichzeitig von externen Stressfaktoren und einer künstlichen Lichtquelle.

10 Minuten Stretching und Mobilisation: Dehnen und mobilisieren hilft den negativen Folgen des vielen Sitzens und der einseitigen Bewegungsmuster aus dem Alltag entgegenzuwirken.

30 Minuten täglich an die frische Luft: Egal, ob zu Fuß oder mit dem Rad, morgens zur Arbeit oder abends einen Spaziergang – Zeit draußen entspannt und hilft dir, abends besser einzuschlafen.

Oder seid kreativ und denkt euch eure eigene PLUS Challenge aus.