

FIRST STEPS TO BECOME EVEN



Du möchtest gesünder leben?

Viele Voraussetzungen dafür kannst du selbst schaffen. Hier findest du eine Auswahl an Routinen, die wir von EVEN als Gesundheitsexperten für wichtig erachten. Diese sind in den Tabellen weiter unten gelb hervorgehoben. Jeder Anfang ist schwer und keiner wird von heute auf morgen zum

Gesundheitsguru, deshalb haben wir auch ein paar Möglichkeiten zusammengestellt, mit denen du noch heute auf sehr einfache Weise deine ersten Schritte zu einer langfristigen Veränderung und einem gesünderen Leben gehen kannst.

Wenn du auf deinem Weg ins Stocken gerätst, melde dich bei uns!

Bewegung

Was ist wichtig

- Mach 2 Stunden pro Woche Krafttraining.
- Mach 1 Stunde pro Woche Cardio-Training.

Dein erster Schritt

- Nimm bei jeder Treppe 2 Stufen auf einmal.
- Putze deine Zähne im Einbeinstand (morgens links, abends rechts).

Ernährung

Was ist wichtig

- Iss natürliche Lebensmittel (natürlich = unverarbeitet, saisonal und regional).
- Koche jeden Tag selbst, mit einer für dich angepassten Energiemenge.

Dein erster Schritt

- Trinke direkt am Morgen ein Glas Wasser mit etwas Zitronensaft.
- Iss zu „jedem“ Essen eine kleine Gemüsebeilage.

Schlaf

Was ist wichtig

- Schlafe jede Nacht 7–9 Stunden ununterbrochen.
- Gehe auch an freien Tagen zur selben Zeit schlafen, wie an Arbeitstagen und stehe auch so auf.

Dein erster Schritt

- Verbanne dein Smartphone aus dem Schlafzimmer oder gehe zumindest in den Flugmodus.
- Vermeide stimulierende Substanzen (Koffein, Theobromin, Nikotin) ab 16 Uhr.

FIRST STEPS TO BECOME EVEN



Mentale Gesundheit

Was ist wichtig	• Versetze dich in akuten Stresssituationen bewusst in einen Zustand der inneren Ruhe. • Besinne dich regelmäßig auf deine Stärken und das Positive in deinem Leben.
Dein erster Schritt	• Verteile jeden Tag 3 Komplimente an Menschen in deinem Umfeld. • Erinnere dich vor dem Schlafengehen an mindestens 3 schöne Dinge, die du an diesem Tag erlebt hast.

Selbstverwirklichung / Weiterentwicklung

Was ist wichtig	• Sei unaufhörlich neugierig und sei bestrebt immer wieder etwas Neues zu lernen. • Stelle dich regelmäßig Dingen/Situationen, die dich herausfordern.
Dein erster Schritt	• Sieh dir deine Lieblingsserie/deinen Lieblingsfilm in einer Fremdsprache an, die du verstehst, in der du aber besser werden möchtest. • Lies jeden Tag mindestens 3 Seiten in einem Buch.

Erzähle uns von deinen Erfolgen mit diesen Routinen und gib sie an Menschen weiter, die dir wichtig sind.

Solltest du weitere Unterstützung brauchen oder neugierig sein, wohin dieser Weg noch führen kann, dann besuch uns gerne persönlich, schreib uns an oder schau auf unserer Website vorbei.

www.even-leipzig.de
Martin: 0163 4659022

Mo—Do 7–20 Uhr
Fr 7–18 Uhr
Sa 8–12 Uhr

Gustav-Adolf-Straße 45
04105 Leipzig



GEWOHNHEITSPROTOKOLL

Bewegung

Hier Tage markieren

- Nimm bei jeder Treppe 2 Stufen auf einmal.
- Putze deine Zähne im Einbeinstand (morgens links, abends rechts).

M	D	M	D	F	S	S
M	D	M	D	F	S	S

Ernährung

- Trinke direkt am Morgen ein Glas Wasser mit etwas Zitronensaft.
- Iss zu „jedem“ Essen eine kleine Gemüsebeilage.

M	D	M	D	F	S	S
M	D	M	D	F	S	S

Schlaf

- Verbanne dein Smartphone aus dem Schlafzimmer oder gehe zumindest in den Flugmodus.
- Vermeide stimulierende Substanzen (Koffein, Theobromin, Nikotin) ab 16 Uhr.

M	D	M	D	F	S	S
M	D	M	D	F	S	S

Mentale Gesundheit

- Verteile jeden Tag 3 Komplimente an Menschen in deinem Umfeld.
- Erinnere dich vor dem Schlafengehen an mindestens 3 schöne Dinge, die du an diesem Tag erlebt hast.

M	D	M	D	F	S	S
M	D	M	D	F	S	S

Selbstverwirklichung / Weiterentwicklung

- Sieh dir deine Lieblingsserie/deinen Lieblingsfilm in einer Fremdsprache an, die du verstehst, in der du aber besser werden möchtest.
- Lies jeden Tag mindestens 3 Seiten in einem Buch.

M	D	M	D	F	S	S
M	D	M	D	F	S	S

Hinweis: Versuche von Woche zu Woche eine Gewohnheit mehr in dein Leben zu integrieren. Mache nicht alles auf einmal. Beginne mit dem, was dir am leichtesten fällt. Wenn dir die Motivation fehlt, kannst du die Gewohnheit auch in noch kleinerem Umfang durchführen. Wichtig ist, dass du dran bleibst. Gewohnheiten brauchen Zeit.