



GESÜNDER LEBEN

Der ultimative Gesundheitsguide für mehr Fitness, bessere Ernährung und mentales Wohlbefinden

Wir von YAS.life unterstützen Dich bei Deiner präventiven Mission gesunder Lebensstil. Deshalb haben wir nun die YAS-Gesundheitsziele – ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm – entwickelt!

Du willst fitter werden? Du willst Dich gesünder ernähren? Du willst entspannter sein? Mit den "Gesundheitszielen" wird gesund leben noch einfacher. Setze Dir regelmässig Ziele in den Bereichen Fitness, Ernährung und mentales Wohlbefinden und integriere so spielend einfach gesunde Gewohnheiten in Deinen Alltag.

GESUNDHEITSZIEL: FITNESS

Die Mindestaktivitätsempfehlungen der Experten zur Gesunderhaltung lauten 10.000 Schritte täglich oder wöchentlich 150 min moderate körperliche, aerobe Aktivität sowie zwei Einheiten zur Kräftigung (World Health Organization, 2010)

SCHRITTE-TRAINING

Versuche mind. 10.000 Schritte am Tag zu laufen. Möglichst viel Bewegung ist gut für Deine Gesundheit.

KARDIO-TRAINING

Versuche mind. 30 Min. Ausdauertraining am Tag zu betreiben. Das trainiert Dein Herz und baut zudem Stress ab.

KRAFT-TRAINING

Versuche mind. 10 Min. Kräftigungs-Workout am Tag zu absolvieren. Das hält Dich langfristig fit.

Wie erreiche ich mein Gesundheitsziel?

Wir glauben an Dich: Du wirst diese Herausforderung schaffen! Wähle zu Beginn ein für Dich momentan **realistisches Level (Einfach/ Mittel/ Schwer)** und los geht's! Die Schwierigkeitsgrade unterscheiden sich darin, wie oft Du pro Woche aktiv bist.



Den für Dich bestmöglich erreichbaren Gesundheitszustand ins Visier zu nehmen, macht natürlich Sinn. Denn **"gesund & fit" stehen für ein dickes Plus Deiner Lebensqualität**. Gesundheit ist dabei nicht automatisch immer dann da, wenn die Gegenspielerin Krankheit abwesend ist. **Für Deine Gesundheit musst Du also was tun.**

Für die YAS-Gesundheitsziele sind die **Bereiche Fitness, Ernährung, Mentales Wohlbefinden, Schlaf und Vorsorge die entscheidenden Weggefährten**. Studien zeigen, dass hierzulande nicht einmal jede*r Zehnte einen rundum gesunden Lebensstil pflegt (Froböse, Biallas, & Sperlich, 2018). Fällt Dir dies eventuell auch nicht immer ganz leicht?

TIPP 1: NACH DEM ESSEN

Plane einen kleinen Verdauungsspaziergang an der frischen Luft ein.

TIPP 2: NIMM DIE TREPPE

Statt Fahrstuhl & Rolltreppe, laufe ein paar extra Schritte im Treppenhaus.

TIPP 3: AKTIV ZUR ARBEIT

Radle mal wieder zum Büro.

TIPP 4: FIXE SPORT-TERMINE

Plane feste Wochentage und Zeiten ein, an denen Du sportlich aktiv bist.

GESUNDHEITSZIEL: ERNÄHRUNG

Verbessere Deine Gesundheit mit **ausgewogener und abwechslungsreicher Ernährung**

TRINKEN

Versuche am Tag mind. 1,5 l zu. Das Verhältnis sollte dabei 3:1 (Wasser zu Saft) sein.

OBST UND GEMÜSE

Versuche am Tag mind. 5 Portionen Obst & Gemüse zu Dir zu nehmen. Idealerweise 2x Obst und 3x Gemüse.

ZUCKER-FREI

Versuche Dich am Tag zuckerfrei zu ernähren. Damit ist industrieller Zucker gemeint.

Eine vollwertige Ernährung erreichst Du, wenn Du ausgewogen und abwechslungsreich, überwiegend pflanzliche Nahrungsmittel sowie ballaststoffreich (komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte) isst. Mit gleichmäßig verteilten Mahlzeiten und Zwischensnacks vermeidest Du Hungerattacken und Leistungstiefs. Deine Ernährungsgewohnheiten haben neben ausreichend Bewegung und Erholung wohl den bedeutendsten Einfluss auf Dein Wohlbefinden.



Die Schwierigkeitsgrade unterscheiden sich darin, wie oft Du Dich pro Woche gesund ernährst. Starte langsam und steigere Dich stetig.

TIPP 5: WASSER ZUM ESSEN

Trinke zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.

TIPP 6: BESSER SCHORLE

Wenn Du Säfte trinkst, verdünne diese mit Wasser.

TIPP 7: NATÜRLICHE PRODUKTE

Lieber ein eigenes Salatdressing, anstatt auf die fertigen und zuckerhaltigen Varianten zurückzugreifen.

TIPP 8: FÜNF AM TAG

5 große Wassergläser, 5 mal Gemüse und nur 5 Teelöffel Zucker am Tag.

TIPP 9: KEINE FERTIGGERICHTE

Koche selbst mit frischen Zutaten.

TIPP 10: SNACK@WORK

Achte auf einen griffbereiten Snack am Arbeitsplatz – Gemüsesticks, Trockenobst oder Nüsse.

GESUNDHEITSZIEL: MENTALES WOHLBEFINDEN

Bewältige negativen Stress (Distress) in Job, Beziehung und Freizeit.

ACHTSAMKEITS-MINUTEN

Versuche mind. 5 Minuten am Tag bewusst achtsam zu sein, z.B. mit Achtsamkeits-, Meditations-, Atemübungen und Fantasiereisen.

MINIPAUSEN

Mache eine Pause für 1 bis 5 Minuten je 90 Minuten Arbeitszeit. Für mehr Kreativität und Konzentration.

WELLNESS

Versuche mind. 15 Min. Spa zu absolvieren. Regelmäßige Auszeiten sind wichtig.

Achtsamkeit ist ein guter Entspannungstipp, um gelassener zu werden. Die **Apps von Headspace, 7mind oder Balloon**, welche mit Achtsamkeits-, Atem-, Meditationsübungen und Fantasiereisen Entspannung fördern. Mit Minipausen kannst Du Stress im Arbeitsalltag mindern. Die kleinen Pausen nützen Dir persönlich gleich doppelt: Mit Deiner erhöhten Leistungsfähigkeit sparst Du Dir ein paar nervige Überstunden.



Lass Dir ein heißes Wohlfühl-Wannenbad ein und den fehlischen Alltag hinter Dir. Die Wärme hilft Dir dabei, Deine **Muskeln zu lockern**, Verspannungen zu lösen und parallel – ähnlich wie beim Sport – Deinen Stoffwechsel anzukurbeln. 15 Minuten im "Home-Spa" genügen bereits.

TIPP 11: DURCH-ATMEN

Baue täglich drei bewusste Atempausen in Deinen Alltag – Innehalten und zehn tiefe Atemzüge nehmen.

TIPP 12: ARBEITSTHEMEN VERMEIDEN

Sprich in der Pausenzeit nicht über Berufliches.

TIPP 13: FIXER SCHLAFRHYTHMUS

Versuche regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten einzuhalten.

TIPP 14: WELLNESS-MOMENTE

Gehe mal wieder in die Sauna oder nimm ein Entspannungsbad.

Nutze die YAS-App, um Deine Gesundheitsziele zu erreichen

Mit der YAS-App kannst Du Dir ganz einfach Ziele setzen und sie über einen gewünschten Zeitraum tracken.

Jetzt kostenlos die YAS-App für Deine Gesundheit laden



YAS-App laden

