Weniger sitzen, mehr bewegen…

Info:

Durch langes Sitzen ist der Stoffwechsel langsam, sodass weniger Kalorien verbrannt werden. Damit steigt das Risiko für Übergewicht und Diabetes. Experten raten, die tägliche Sitzzeit um zwei bis drei Stunden zu reduzieren.

Bildquelle: © iStock.com/Ljupco Smokovski

Quelle: https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Sitzen-macht-krank,sitzen120.html (15.04.2022)

1. Überlege selbst einmal: Wie lange sitzt Du am Tag?

2. Lege Dir eine Übersicht an und notiere Dir über den Tagesverlauf hinweg, wie viel Du sitzt. Auf der Rückseite findest Du eine Wochenplan-Vorlage.

3. Werte Deine Übersicht aus:
Hast Du lange Sitzzeiten? Wenn ja, wie könntest Du diese reduzieren?

Hier findest Du eine Wochenplan-Vorlage mit Uhrzeiten.

www.vorlage-muster.de
Wochenplan mit Uhrzeiten

Quelle: (16.05.2022)
https://www.vorlage-muster.de/wp-content/uploads/Wochenplan-Vorlage-mit-Uhrzeit-7-Tage.png