



# Körperliche Aktivität

Wenn Sie **Sport treiben**, produziert Ihr Körper **Endorphine**, die zu **Verbesserung Ihrer Stimmung beitragen**. **Regelmässige körperliche Bewegung hilft auch, die Haltung zu verbessern, das Körpergewicht zu halten und Stress abzubauen**. Zudem wird die **kognitive Leistung verbessert**.

Wenn Sie bereits körperlich aktiv sind und gern trainieren, bleiben Sie dabei und achten Sie darauf, sich regelmässig zu bewegen.

## DER EINSTIEG

Wenn Sie **regelmässige körperliche Bewegung nicht gewohnt sind**, hier einige **Tipps, mit denen Sie den Einstieg finden**

1

Beginnen Sie mit einfachen Aktivitäten wie **Spaziergehen oder Radfahren**.



2

Gehen ist effektiv, einfach und risikoarm. Ausser bequeme Schuhe benötigen Sie keine spezielle Ausrüstung. Versuchen Sie, mindestens **30 Minuten pro Tag** für einen Spaziergang einzuplanen. Sie können mit 10 Minuten beginnen und sich das Ziel setzen, täglich um 5 Minuten zu erhöhen.



3

**Nutzen Sie jede Gelegenheit, um aktiver zu sein.** Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, gehen Sie ein bis zwei Bus-, Strassenbahn- oder U-Bahnhaltestellen zu Fuss oder parken Sie Ihr Auto an einem Ort, von dem aus Sie einen schönen Spaziergang zu Ihrem Ziel haben.



Nutzen Sie die Funktionen zur **Gesundheitsüberwachung** auf Ihrem Smartphone oder Ihrer Smartwatch, um Ihre Aktivitäten zu messen, und geben Sie sie dann in die **Amway™ Xperience App** ein, wo Sie Ihre körperliche Aktivität verfolgen können.

