



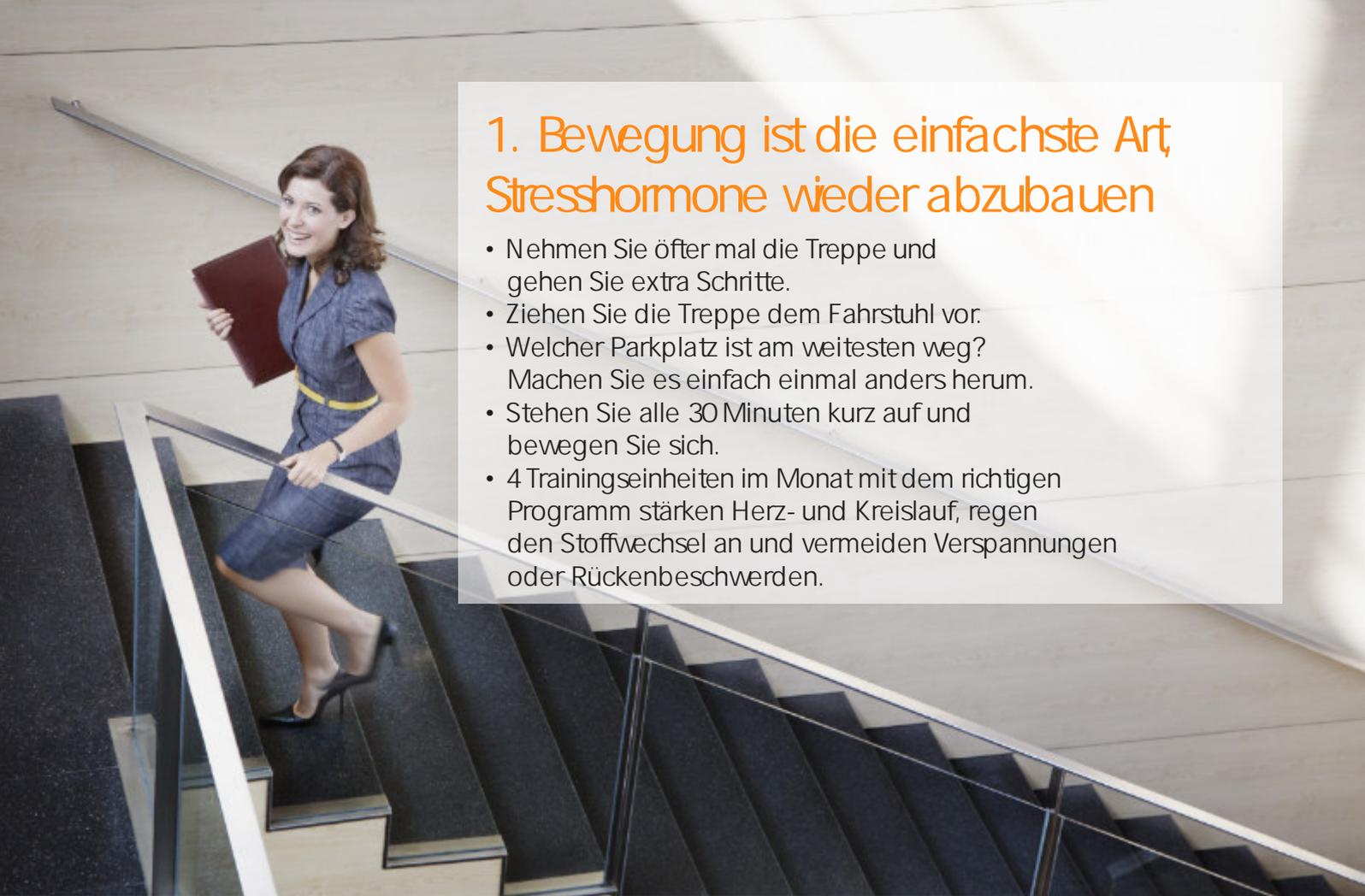
DIE **ABNEHM**-AKADEMIE

• der zuverlässige Partner für Ihre Figur •



DIE 5 TOP TIPPS

UM STRESS ZU NEUTRALISIEREN & DIE HORMONBALANCE WIEDERHERZUSTELLEN



1. Bewegung ist die einfachste Art, Stresshormone wieder abzubauen

- Nehmen Sie öfter mal die Treppe und gehen Sie extra Schritte.
- Ziehen Sie die Treppe dem Fahrstuhl vor.
- Welcher Parkplatz ist am weitesten weg? Machen Sie es einfach einmal anders herum.
- Stehen Sie alle 30 Minuten kurz auf und bewegen Sie sich.
- 4 Trainingseinheiten im Monat mit dem richtigen Programm stärken Herz- und Kreislauf, regen den Stoffwechsel an und vermeiden Verspannungen oder Rückenbeschwerden.

2. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Femseher an, Füße hoch, so entspannt man am besten? Nicht so ganz, wie Forscher herausfanden. Nicht nur, dass ein faul auf dem Sofa verbrachter Abend den Abbau von Stoffwechselsäuren und Stresshormonen behindert. Meist werden noch neue gebildet, weil der Fernsehkonsum die Adrenalinausschüttung anregen kann. Das soll nicht heißen den geliebten Fernsehabend ganz zu streichen, nur öfter mal buchstäblich abschalten.

Planen Sie sich Zeit ein um aktiv zu entspannen:

- Leisten Sie es sich, nichts zu tun. Selbst wenn es nur fünf Minuten sind, in denen Sie Ihren Tagträumen nachhängen – das alleine kann Balsam für die Seele sein.
- Lassen Sie sich ein Entspannungsbad ein und schalten Sie für eine halbe Stunde Ihr Handy aus.
- Sanfte Klopfmassage: Klopfen Sie Ihren Körper mit den fachen Händen sanft von oben nach unten ab. Dadurch können Sie aus dem Gedankenkarussell aussteigen, Ihren Körper spüren und eine andere Sichtweise einnehmen.
- Praktizieren Sie regelmäßig Atemübungen.
- Entspannen Sie durch Anspannung mit der Jacobson Methode.



DIE ABNEHM-AKADEMIE
• der zuverlässige Partner für Ihre Figur •

jDie-Abnehm-Akademie.de





3. Reagieren Sie richtig in Stresssituationen

- Kommen Sie in eine stressige Situation, nehmen Sie bevor Sie weitermachen oder darauf reagieren ein bis fünf langsame und tiefe Atemzüge.
- Bringen Sie belastende Gedanken zu Papier und zerreißen Sie es anschließend.



4. Sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf

- Achten Sie darauf, gerade in besonders stressigen Zeiten, mindestens 7 Stunden zu schlafen.
- Magnesium vor dem Schlafengehen kann dabei helfen.



5. Achten Sie auf Ihre Vitalstoffversorgung

- Stress ist einer der größten Mineralstoffräuber überhaupt. Bei zu viel Stress leiden viele Menschen unter Muskelkrämpfen, können sich schlecht konzentrieren oder haben ein geschwächtes Immunsystem.
- Der Säure-Basen-Haushalt gibt Aufschluss darüber, ob ausreichend Mineralstoffe im Körper sind.



DIE ABNEHM-AKADEMIE
• der zuverlässige Partner für Ihre Figur •

Die-Abnehm-Akademie.de