

ZEN GYM

Haltung

Atmung

Spannung



WIE SIE ALS FÜHRUNGSKRAFT UND
MITARBEITER IHR GLEICHGEWICHT
HALTEN UND LEISTUNGSFÄHIG
BLEIBEN...

WWW.ZEN-GYM.COM

WIE SIE ALS FÜHRUNGSKRAFT UND MITARBEITER IHR GLEICHGEWICHT HALTEN UND LEISTUNGSFÄHIG BLEIBEN...

Die Lebensbereiche des beruflichen und privaten Lebens, die sich immer mehr überschneiden, sollten so gestaltet werden, dass Sie als Leistungsträger physisch und seelisch im Gleichgewicht sind. Einschränkungserkrankungen bis zu völliger Arbeitsunfähigkeit durch Volkskrankheiten wie z. B. Burnout kann durch die Optimierung der Lebensführung vorgebeugt werden, denn vor allem Bewegungsmangel kann zu dauerhaften körperlichen und seelischen Schmerzen führen.

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG:

Für die gesundheitliche Vorsorge spielt vor allem die Bewegung am Arbeitsplatz eine entscheidende Rolle. Mit regelmäßigen Übungen fühlen Sie sich schnell wieder mental frisch und können sich besser auf Ihre Arbeit konzentrieren. Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Gelenkbeschwerden, Durchblutungs- oder sogar Sensibilitätsstörungen in Beinen oder Fingern entstehen durch einseitige Beanspruchung und Bewegungsmangel. Aktiv betriebener Sport wirkt unmittelbar auf Körper & Geist! Wer regelmäßig Bewegung in seinen Alltag integriert, darf selbstverständlich auch mal aussetzen, und zwar ohne sich dabei schlecht zu fühlen! Stattdessen sind aber überzogene Vorstellungen von Training & Sportlichkeit weit verbreitet. „Höher, schneller, weiter und schlanker“ lautet für viele Freizeitsportler die Devise. Dabei ist es gar nicht gut, sich – neben Arbeit, Familie und anderen Verpflichtungen – sportlich total zu verausgaben.

Normalerweise ist Sport Balsam für die Seele, denn moderate körperliche Belastung führt zu einer erhöhten Hormonausschüttung.

Es werden verstärkt Adrenalin und Noradrenalin gebildet und Herz und Kreislauf geraten gehörig in Wallung. Im Gehirn werden unter anderem große Mengen Endorphine, auch „Glückshormone“ genannt, freigesetzt. Quer durch das Nervensystem sind sie unterwegs und lösen eine

Wohlfühlreaktion aus, die Sportler wie einen „Kick im Kopf“ beschreiben. Ein Hochgefühl, dass man am liebsten regelmäßig erleben möchte.

MODERATER SPORT:

Wird gegen das Wohlfühlgefühl und allzu verbissen trainiert, reagiert der Körper empfindlich und schüttet das Stresshormon Cortisol aus. Positiv macht sich das keinesfalls bemerkbar. Was beim Training über das gesunde Maß hinausgeht, unterscheidet sich im Effekt physiologisch nicht vom Druck im Job. Die Stimmung sinkt auf den Tiefpunkt und das Immunsystem wird geschwächt. Somit wird sogar eine erhöhte Infektanfälligkeit riskiert. Bewegung wirkt wie Medizin, nur ohne Nebenwirkungen. Sie sollte wie die medikamentöse Therapie und ausgewogenes Essen fest im Tagesablauf verankert sein.

GESUNDE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG:

Neben Ihrem regelmäßigen Bewegungsprogramm sollte eine gesunde und ausgewogene Ernährung stehen, da sie so einen weiteren wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter leisten können. Durch ein gesundes Essverhalten kann vielen Krankheiten vorgebeugt werden. Daher gibt es zum Thema Ernährung viele Theorien, Methoden und Diätphilosophien. Hier sind einige grundsätzliche Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, durch die man nicht gleich wieder, wie z. B. mit strengen Diäten die Freude und Lebensqualität am Essen verlieren muss:

- Essen Sie zum Frühstück mehr Kohlehydrate und abends eher Eiweiß
- Milchprodukte: Frischkäse, Joghurt, Quark, Milch für Ihren Eiweißbedarf
- Ihre täglichen Obst- und Gemüseportionen sind essentiell und sehr wichtig!
- 2 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken!
- Kaffee bewusst möglichst nur vormittags genießen

- Reduzieren Sie Salz (in jodarmen Regionen zu relativieren) und vor allem Zucker (außer Fruchtzucker)
- Möglichst wenig Wurst und Fleisch (Geflügel ist gesünder als Schwein)
- Fischgerichte sind wichtig und stellen Omega-3-Fettsäuren zur Verfügung (mindestens ein Mal pro Woche)

Das A & O einer gesunden Lebensführung ist die Kombination aus regelmäßiger Bewegung, sportlicher Betätigung und einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Darüber hinaus sollten Sie bewusste Entspannung und kleine Pausen in den Tag eingebauen, um den oft stressigen Berufsalltag auszugleichen und neue Kraft zu schöpfen.

RUHE & ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER & GEIST:

Dass wir Schlaf brauchen, spüren wir vor allem dann, wenn er uns fehlt! Wir werden müde, können uns schlecht konzentrieren, sind reizbar und unsere Gedächtnisleistung lässt nach. Das Immunsystem arbeitet weniger gut und das Risiko für Krankheiten steigt. Schlaf Forscher haben zudem festgestellt, dass Menschen in westlichen Ländern im Durchschnitt etwa eine Stunde weniger schlafen als noch vor 20 Jahren. Sie konnten auch zeigen: Wer zu wenig schläft, leistet tagsüber weniger und merkt das oft nicht einmal. Denn an zu wenig Schlaf kann man sich gewöhnen. Das führt zu einem paradoxen Phänomen: Je mehr die Menschen arbeiten, desto weniger schlafen sie. Aber nur wer ausgeschlafen ist, bringt die volle Leistung. Auch am Tag helfen uns kleine Pausen, leistungsfähig zu bleiben. Machen Sie eine Pause, bevor Ihre Konzentration nachlässt. Warten Sie nicht, bis Ihre Ermüdung unerträglich geworden ist und Sie Ihre Pause zu spät machen. Eine Pause beugt Müdigkeit vor und steigert die Leistung.

Wer sich regelmäßig bewegt, bewusst ernährt und immer wieder gut entspannt, hat große Chancen, mehr zu leisten und gesund alt zu werden.



Team Training & Coaching

Veltins Brauerei, Sundern-Grevenstein

„Ich bin nach Hause gefahren und habe das erste Mal nach langer Zeit nicht darüber nachgedacht was ich noch alles erledigen muß, sondern habe noch ein bißchen vor mich hin geatmet und entspannt. Also genau das was ich mir von dem Training erhofft...“

Personal Training & Coaching

Christiane Weiss, Director Human Resources Germania-Werk, Schlangen, Westfalen

„...Ich kann dies auch für meine Mitarbeiter bestätigen, die alle bisher durch die professionelle Betreuung eine positive Entwicklung erfahren haben, sei es nun im Bereich der körperlichen Fitness oder auch in der mentalen Stärke sowie Lebensführung.“





ZEN GYM

Haltung

Atmung

Spannung

INSTITUT FÜR
GANZHEITLICHES WACHSTUM
COACHING - SEMINARE - VORTRÄGE

GESUNDHEITSMANAGEMENT
STRESSMANAGEMENT
RESILIENZMANAGEMENT

EXKLUSIVES
GANZHEITLICHES
PERSONAL TRAINING
TEAM COACHING

Am Westberg 12
58708 Menden
Telefon: +49 (0) 2373 2694
Mobil: +49 (0) 151 10655416
aw@zen-gym.com
www.zen-gym.com

JETZT QR-CODE EINSCHANNEN UND ZEN GYM IMAGEFILM SEHEN

