

Von der Schonhaltung zur Lebendigkeit

Sie wollen richtig „kna-ckig“ lebendig, belastbar sein und eine Top-Ausstrahlung haben? Dann bewegen Sie sich!

Sie wollen fleißig sein, vor Energie strotzen, Sie wollen das tun, was Sie wirklich tun wollen? Sie wollen wirklich WOLLEN? Dann setzen Sie sich einfach in Bewegung: raus aus dem Komfortbereich! Es ist viel mehr möglich als Sie glauben! Fangen Sie wieder an sich zu bewegen, Ihr Organismus will nicht stetig geschont werden, Ihr Organismus braucht Be- und Entlastung, ganz egal ob es sich um den Körper oder um den Geist handelt. Zu viel Entlastung ist genauso nachteilig wie zu viel Belastung. Aber Ihr Organismus ist genial: Er passt sich stetig an, wenn Sie ihm die richtigen Reize schenken und die Zeit, diese Reize entsprechend gut zu verarbeiten.

Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal einen Purzelbaum gemacht? Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig körperlich gefordert – und sich dann so richtig gut gefühlt? Ist schon ein Weilschen her? Na dann los!

Was sehen Sie, wenn Sie sich in den Spiegel schauen? Wie sieht Ihre Körperhaltung aus? Aufrecht und voller



Mag. Manfred Simonitsch
Gesundheitsmanagement/
Coaching/Lifestyle
Mitglied der ÖGL –
Österr. Gesellschaft für
Lebensberatung
Tel. 0732 / 77 04 50

Spannung, was da wohl am Tag und in der Nacht noch so kommen mag? Oder eher ein wenig „lätschert“ mit hängenden Schultern, einem verschlafenen Blick und dem Gedanken: ich will lieber nix tun ... da ist so wenig Energie...

Und wenn Sie Ihr Spiegelbild so sehen – wie zufrieden sind Sie mit dem was Sie sehen? „Super, passt, ich bin richtig stolz“: oder „Jetzt ist’s genug – ich will und werde was ändern“. Dann nehmen Sie Ihr Leben und Ihre Verantwortung in die Hände und los geht’s – NUR SIE können etwas ändern, wenn Sie das

wollen. NUR SIE können sich jede Minute entscheiden, ob Sie ein „Medikament“ zu sich nehmen, das viel wirkungsvoller als jede chemische Keule ist, ein Medikament, das richtig dosiert den besten Erfolg bringt – **setzen Sie sich endlich in Bewegung!**

Wir machen heute nur noch 3 bis 5% (!) der Bewegungsmenge von vor hundert Jahren. Wir haben heute die höchsten Diabetesraten, eine wahrlich überfettete, übersättigte und super komfortable Gesellschaft. Komisch nur, dass diese Punkte ALLE damit in Zusammenhang stehen, dass wir uns nur mehr ganz wenig bewegen.

Aber: Ohne Bewegung ist Stillstand und Stillstand heißt vor allem für den Organismus: sich rückentwickeln. Jedes Gelenk, jeder Knorpel, jeder Knochen, jeder Muskel lebt davon bewegt zu werden. Andernfalls werden all diese Strukturen anfälliger und anfälliger, weniger belastbar und weniger belastbar...

Also: Vertrauen Sie sich einem professionellen Trainer mit sportwissenschaftlicher Ausbildung an, der weiß, wie schnell und qualitativ gut Sie Ihren Erfolg, Ihren Organismus, aufbauen können. Alles Gute dabei!



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft
für Lebensberatung
in Kooperation mit der
Berufsgruppe Lebensberatung
Wirtschaftskammer OÖ



www.oegl-lebensberater.at