

fit @twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

5/2015

10 Tipps für meine Gesundheit

Beruf und Alltag unter einen Hut zu bekommen, ist manchmal eine Herausforderung. Viele Menschen achten in der Hektik des Tages zu wenig auf die eigene Gesundheit. Erst wenn die ersten Wehwehchen auftauchen, rückt die Gesundheitsvorsorge in den Mittelpunkt. Viel besser wäre es aber, sich früher über den eigenen Lebensstil Gedanken zu machen.



Gesund leben – Wie geht das?

Es hört sich ja leicht an: „Achte auf Deine Ernährung! Mach ausreichend Sport! Sorge für Entspannung!“ Hand aufs Herz: Wir alle finden uns immer wieder in einem Alltagstrott aus Terminen, familiären Verpflichtungen und privaten Sorgen, die uns augenscheinlich keine Zeit geben, auf uns selbst zu schauen. Dabei ist es im Grunde nicht schwer, seiner eigenen Gesundheit den Vorrang zu geben: Mit 10 einfachen Tipps sind Sie am richtigen Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

1. Gesunde Ernährung Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören ausreichend Obst, Gemüse, Kohlenhydrate, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, mageres Fleisch und gesättigte Fettsäuren. Statt zur Wurstsemmel zwischendurch greifen Sie besser zu Äpfeln, Trockenfrüchten sowie zu Nüssen und Mandeln.

2. Ausreichend Trinken Als Richtlinie dient für gesunde Erwachsene: 1 ml Wasser pro 1 kcal und pro Tag. Bei 2.500 kcal ergibt das 2,5 Liter bei Erwachsenen pro Tag.

3. Regelmäßige Bewegung Täglich mindestens 10.000 Schritte. Regelmäßige Bewegung bringt unseren Körper in Schwung. Fahren Sie ab heute nicht mehr mit dem Lift – nutzen Sie die Treppen.

4. Viel Frischluft und Licht Gehen Sie täglich – auch im Winter – an die frische Luft. Sonnenlicht ist ein wahrer Turbo für Ihren Körper und Ihren Geist. Ihre Stimmung wird bei Tageslicht besser.

5. Ausreichend Schlaf Wer sich ständig konzentrieren muss, sollte auf regelmäßige kurze Arbeitspausen nach maximal 90 min achten. Pausen reduzieren Stress, schaffen Raum für Bewegung und bieten Zeit für gesundes Essen.

6. Regelmäßige Arbeitspausen Wer ständig konzentriert vor dem Bildschirm sitzt, am Fließband oder in der Werkstatt steht, sollte auf regelmäßige kurze Arbeitspausen nach maximal 90 Minuten achten. Pausen reduzieren Stress, schaffen Raum für Bewegung und bieten Zeit für gesundes Essen.

7. Vorsicht bei Alkohol und Nikotin

Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuss sind gesundheitsschädlich. Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Alkohol sollten Sie nur moderat und in Maßen genießen.

8. Regelmäßige Entspannung

Gesundes Leben gibt es nur im Gleichklang aus physischer und psychisch-mentaler Gesundheit. Hören Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers. Jeder Mensch braucht seinen persönlichen Rückzugsort.

9. Geistig aktiv bleiben Auch unser Gehirn braucht regelmäßiges Training. Bis zum 80. Lebensjahr ist unser Gehirn noch immer lernfähig. Werden die grauen Zellen nicht auf Trab gehalten, bauen sie ab.

10. Starten Sie einfach los Alle Tipps helfen nichts, wenn Sie nicht selbst aktiv werden. Sie haben Ihre Gesundheit in Ihrer Hand. Sie tragen die Hauptverantwortung für Ihren Körper.

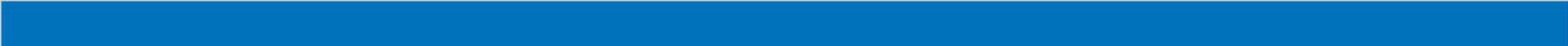
Mehr Tipps und weiterführende Infos finden Sie unter www.noetutgut.at

fit @t work Termine

30. Januar 2016

44. NÖ Landes-Betriebs-Skimeisterschaften

Waidhofen/Ybbs – Forsteralm
www.fitatwork.at



Betriebs-Ski-Einfahrkurs 2015

Die perfekte Vorbereitung auf die kommende Skisaison wird heuer wieder beim alljährlichen Betriebs-Ski-Einfahrkurs des Landesskiverbandes Niederösterreichs und des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes geboten. Wie bereits in den Jahren zuvor, findet dieser von 27. bis 29. November in der 4-Berge-Skischaukel (Schladming-Planai-Hochwurzen-Reiteralm und Hauser Kaibling) statt.



Wer sich im Winter auf die Pisten wagen will, sollte sich vorher wieder fit für die Piste machen. Die beste Gelegenheit dafür bietet der Betriebs-Ski-Einfahrkurs, der von Freitag, 27. bis Sonntag, 29. November in der 4-Berge-Skischaukel stattfinden wird, wobei der Freitag als Anreisetag zählt. Die Teilnehmer erwarten Schulungen zu den The-

men Skitechnik und Materialberatung durch Experten. Dadurch erhält man wertvolle Tipps zur Perfektionierung des eigenen Fahrstils. Zur Vorbereitung auf die Landes-Betriebs-Skimeisterschaften, die am 30. Januar 2016 stattfinden, ist auch das Riesentorlauftraining ein wichtiger Bestandteil des Einfahrkurses. Vielleicht kann der

eine oder andere Tipp der Experten bei den Landesmeisterschaften der Betriebe zum Sieg führen.

Für genauere Infos, Anforderung der offiziellen Ausschreibung und Anmeldung zum Betriebs-Ski-Einfahrkurs, kontaktieren Sie bitte Herrn Fritz Auer per E-Mail unter fritz.auer@hotmail.com oder telefonisch unter 0664/274 88 10.

Sollte zum geplanten Termin Schneemangel in der 4-Berge-Skischaukel herrschen, wird der Einfahrkurs auf den Dachsteingletscher verlegt.

Die Veranstalter werden die angemeldeten Teilnehmer rechtzeitig vor Beginn des Kurses informieren. ■

**Raiffeisen
Meine Bank**

**Starten statt warten:
Mit dem Raiffeisen Vorsorge-Plan.**

Jeder hat individuelle Ziele im Leben. Und sorgt anders vor. Das Gute: Sie können selbst bestimmen, wie und mit welchem Tempo Sie Ihre Ziele erreichen wollen. Fragen Sie jetzt Ihren Raiffeisenberater, welche Produkte am besten zu Ihnen passen. vorsorgen.raiffeisen.at

Mehr Infos zum
Vorsorge-Rennen.

ZUFRIEDENE
KUNDEN.
WIR
SCHAFFEN
DAS.



Recommender Award 2015:
Wir freuen uns, dass unsere Kunden die NV gerne weiterempfehlen.



Die Niederösterreichische Versicherung

Wir schaffen das.



fit @t work – Aboservice

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlberg, 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:
Redaktion: Tom Bläurmaier, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlbergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck,
2120 Wolkersdorf; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfaltstraße 1/10, 1010 Wien,
Tel.: 01/5232901, Fax: 01/5232901-3391, E-Mail: office@mediacontacta.at; Medieninhaber:
Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband