



Starten Sie fit ins neue Jahr!

16.01.2017 09:19 CET

Barmenia: Aller Anfang ist leicht

Mehr Sport, Zeit für die Familie und eine gesunde Ernährung. Gute Vorsätze gehören zum Jahreswechsel wie das Feuerwerk und das Bleigießen. Doch nach den ersten Tagen voller Euphorie fallen viele in den alten Trott zurück. Das gilt vor allem für den weit verbreiteten Wunsch, abzunehmen. Mit ein paar Tricks lassen sich die gesteckten Ziele besser erreichen.

Mehr als ein Drittel der Deutschen fasst für das neue Jahr mindestens einen guten Vorsatz. Das ergab eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov. Doch die Ersten geben bereits Mitte Januar auf und eine große Zahl der Befragten gestehen sich ein, dass sie ihre

guten Absichten nur mit Einschränkungen verwirklichen können. Woran das liegt? Viele Menschen setzen sich zu hohe Ziele. Dabei ist es Erfolg versprechender, erst einmal fünf Kilo abzunehmen statt 20.

Ziele sollten konkret und erreichbar sein. Wer abnehmen will, braucht vor allem Zeit. Radikale Diäten bringen zwar einen schnellen Erfolg, sie schaden dem Körper aber mehr als dass sie helfen. Eine bewusste Mangelernährung macht nicht nur schlapp, sie kann auch die Herz- und die Lungenfunktion beeinträchtigen. Wer sich Zeit lässt, kleine Etappen anpeilt und beim ersten Rückschlag nicht gleich aufgibt, wird langfristig mehr Erfolg haben.

Apropos Rückschläge: Auch sie gehören dazu. Wenn die Hochzeitstorte der besten Freundin den Diätplan durchkreuzt oder Stress im Job die Lust aufs Fitness-Studio vertreibt, kommt schnell Frust auf. Deshalb ist es wichtig, gute Voraussetzungen für das Durchhalten zu schaffen. Den Meisten hilft es bereits, Freunden und Bekannten von den eigenen Vorsätzen zu erzählen oder sich mit ihnen zum Sport zu verabreden. Der Ehrgeiz und gemeinsame Erfolge bewirken einen Motivationsschub. Damit stehen die Chancen gut, dass die Vorsätze aus der Neujahrsnacht nicht nur ein paar Monate bestehen bleiben, sondern auch dauerhaft im Alltag umgesetzt werden.

Die Barmenia zählt zu den großen unabhängigen Versicherungsgruppen in Deutschland. Das Produktangebot der Unternehmensgruppe reicht von Kranken- und Lebensversicherungen über Unfall- sowie Kfz-Versicherungen bis hin zu Haftpflicht- und Sachversicherungen. Die Barmenia zeichnet sich seit Jahren durch nachhaltiges Wirtschaften und eine verantwortungsvolle Unternehmensführung aus. Ökonomisches Handeln, soziale Verantwortung und ökologisches Bewusstsein sind Leitgedanken der Barmenia und fest in den Unternehmenszielen verankert.

Kontaktpersonen



Martina Cohrs (in Elternzeit)

Pressekontakt

Leitung Presse und Vorstandsstab

martina.cohrs@barmenia.de

+49 202 438-2834

+49 177 4025350