

Bachelor live

NEAT



Autor:

Lee-Ceshia

Rubrik:

studium

09.06.2020

Ich bin schon immer lieber Fahrrad gefahren als zu Fuß unterwegs gewesen. Doch kürzlich hörte ich einen Podcast, in dem erklärt wurde, wie wichtig Bewegung über sportliche Aktivitäten hinaus im Alltag ist. Das Zauberwort heißt. NEAT. Das bedeutet non-exercise activity thermogenesis und bedeutet so viel wie Alltagsbewegung, die entscheidend für den Kalorienverbrauch ist. Viele kennen die 10.000-Schritte-Marke und diese versuchte ich nun zwei Wochen lang, jeden Tag zu erreichen. Da die Sonne schien, wir einen großen Wald hinterm Haus haben und ich viele neue Wege entdecken konnte, erreichte ich die 10.000 Schritte leichter als gedacht.

Zu Beginn hatte ich leichten Muskelkater in den Beinen und war überraschend schnell außer Atem sobald es hügeliger wurde. Nach der ersten Woche spürte ich aber schon die ersten Veränderungen. Nicht nur, dass meine Füße nicht mehr schmerzten, wenn ich zuhause ankam, auch meine Laune hatte sich gebessert. Ich war ausgeglichener geworden und hatte auf einmal richtig Lust, einfach zu gehen. Irgendwohin zu spazieren und mich treiben zu lassen. Meine Gedanken ziehen mit den Wolken dahin und mein sonst stets aktives Oberstübchen genoss die eingetretene Stille. Ich tat also etwas für meine Gesundheit aber auch für meine Psyche.

Jetzt im Alltag plane ich abends oder zum Mittag eine große Runde im Wald oder am Fluss mit ein, da es mir einfach gut tut und ich vom Alltag abschalten kann.

Ich hätte es niemals gedacht, aber vielleicht ist zu Fuß gehen eine Alternative für mich geworden. Vor kurzem merkte ich auch im Spiegel, dass meine Beine straffer geworden sind und Hosen, die sonst etwas zwickten nun sehr gut saßen.

Erstaunlich, wie leicht ich diese Routine etablieren konnte. Ich kann währenddessen Karteikarten lernen oder Freunde treffen, natürlich mit Abstand, frische Luft atmen und ein wenig Vitamin D durch die Sonne aufnehmen. Einfach perfekt!

< Vorherige Seite

Nächste Seite >



Diese Seite ist erreichbar unter:

https://abi.de/interaktiv/blog.htm?type=Bachelor_live&id=8060&zg=schueler

oder scanne einfach den QR-Code