

Bewegung

Spüren Sie bereits erste Trainingserfolge? Falls Sie seit Beginn des Programms die Bewegungseinheiten absolviert haben, ist es möglich, dass Sie bereits erste Trainingserfolge spüren. Einen tatsächlichen Kraftzuwachs dürfen Sie nach rund 6 Wochen regelmässigem Training erwarten. Sobald Sie das Training mehrere Tage unterbrechen – oder unterbrechen müssen – schwindet der Trainingserfolg sehr rasch. Was bleibt, ist die Erinnerung an das angenehme Gefühl nach dem Training. Auch Ihre Muskeln können sich an die Bewegungsabläufe erinnern. So sind die Muskeln, wenn sie das Training später wieder aufnehmen, jederzeit wieder startbereit – zwar mit weniger Kraft, jedoch «gewusst wie». Es ist also nie zu spät!

Essen & Trinken

Wie Sie diese Woche erfahren haben, hängt der Energiebedarf von der Zusammensetzung des Körpers, dem Lebensstil und der Gesundheitssituation ab. Durch Veränderungen der Körperzusammensetzung nimmt im Alter der Energieverbrauch ab. **Zunehmendes Alter erfordert daher eine Ernährung, die im Vergleich zu früheren Jahren etwas weniger Energie liefert, gleichzeitig aber reich an wertvollen Nährstoffen (Proteine, Vitamine, Mineralstoffe) ist.**

Das **Körpergewicht** ist ein guter Anhaltspunkt, ob Sie die richtige Menge Energie zu sich nehmen: Wenn das Körpergewicht stabil bleibt, wird wahrscheinlich die passende Menge Energie aufgenommen. Ein stabiles Körpergewicht heisst aber noch nicht, dass die Ernährung qualitativ gut und sinnvoll ist. Bei einer kontinuierlichen und vor allem ungewollten Gewichtszunahme oder -abnahme sollten Sie eine Fachperson aufsuchen. Das gilt auch für Personen, die gerne abnehmen möchten. Denn eine Gewichtsabnahme hat oft eine unerwünschte Abnahme der Muskelmasse zur Folge.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Bewegung. Wer sich mehr bewegt, braucht mehr Energie. Möglicherweise hat sich seit Beginn dieses Programms der Umfang oder die Art Ihrer körperlichen Aktivität verändert. Dies kann durchaus dazu führen, dass Sie mehr Essen müssen, um Ihren Energiebedarf zu decken.

Schlaf

Im Bereich Schlaf haben Sie diese Woche Ihr eigenes Schlafprotokoll ausgewertet und interpretiert. Zudem konnten Sie etwas über die «Schlafstörer» Koffein, Alkohol und Nikotin erfahren.

Morgen startet die 5. Woche des Programms.
Wir wünschen weiterhin viel Spass!

