



## Dr. Becker Aktivtipps

### Ausgabe 20 Fitness und Bewegung

Tipps für den Alltag und Ihre Gesundheit

Weiterempfehlen

#### AKTIVTIPP 1

##### Klein, aber oho!

Wer sich täglich 10 – 15 Minuten Zeit nimmt, um kleinere Übungen durchzuführen, erzielt denselben Effekt wie jemand, der dreimal pro Woche ein 40-minütiges Training absolviert.



#### AKTIVTIPP 2

##### Jeder Gang tut Ihrer Fitness gut

Ärgern Sie sich nicht, wenn Ihr Chef Sie zum zweiten Mal in die andere Abteilung schickt, um etwas abzuholen – oder wenn Sie noch mal in den Keller laufen müssen, weil Sie dort etwas vergessen haben.

Nehmen Sie solche Momente lieber als sportliche Herausforderungen und als Plus auf Ihrem täglichen Bewegungskonto wahr. Denn: Jeder Gang macht schlank!