

SONDERAUSGABE JÄNNER 2023

TIROL

weekend

MAGAZIN

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN



GESUND & VITAL
MAGAZIN 2023

Einen gesunden und sportlichen Start in das neue Jahr wünschen allen Lesern:
Diätologin Edburg Edlinger BSc. und Sportwissenschaftler Hannes Mörtl MSc.



START INS NEUE JAHR

VOLLER *Energie*

Personenberater. Tanke eine Extraportion Energie mit Bewegung! Denn: Wer viel Energie verbraucht, darf sich guten Gewissens eine Extraportion Energie über die Nahrung holen.

Tipp: Zu zweit macht alles noch mehr Spaß, sei es beim Sporteln oder beim Schlemmen!

Zwei Leitsätze vorweg, die Motivation und Mantra zugleich sein sollen: „Für die Ernährung gilt: Kleine Änderungen – große Wirkung!“ und: „Bewegung: Der Weg ist das Ziel!“ Alljährlich ist rund um den Jahreswechsel Hauptsaison für Größenwahn und Extremismus bei der

Planung von Vorsätzen. Oberste Regel: Zu zweit lassen sich Vorhaben grundsätzlich besser umsetzen – zum einen bekommt man dann und wann die nötige Motivation von außen, zum anderen machen Aktivitäten meist zu zweit oder in der Gruppe mehr Spaß als alleine. Zwei Experten auf den Ge-

bieten Ernährungs- und sportwissenschaftlicher Beratung geben Tipps.

Schweinehund austricksen. „Zu Jahresbeginn entfalten sich unsere Schweinehunde zur Hochform und wälzen sich lustvoll in den zu groß angelegten Vorhaben“, schickt Edburg Edlinger, Diätologin und Berufsgruppensprecherin der Ernährungsberater der WK Tirol, voraus und rät: „Mache es raffiniert und trickse Deinen Schweinehund aus!“ So seien zum Beispiel zwei Wochen Alkoholkarenz wohl kein guter Kickoff ins neue Jahr, aber richtig nachhaltig profitiere man, indem man sich alltagstaugliche Dinge vornimmt. „Am Beispiel Alkohol könntest Du den Genießer/

„Mit jedem Lebensjahr wird es tatsächlich noch wichtiger, dass Du über ein ausreichendes Maß an Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verfügst.“

Hannes Mörtl

Sportwissenschaftler & Berufsgruppensprecher Sportwissenschaft. Beratung WK Tirol



FOTOS: HANNES MÖRTL, FOTO HOFER

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG



die Genießerin in Dir züchten. Entfalte deine Genusskompetenz und probiere folgendes aus: Genieße jeden Schluck und koste diesen Moment ganz intensiv aus. Danach erfrischt Du Dich mit einem ‚Kalbrierschluck‘ Wasser, um den nächsten Schluck Wein wieder voll in seinem Geschmack und der Aromenvielfalt genießen zu können“, empfiehlt die Expertin, die weiß: „DiätologInnen und ErnährungswissenschaftlerInnen unterstützen Dich in einer professionellen Ernährungsberatung individuell auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung für Deinen persönlichen Alltag – ganz nach Deinem Geschmack.“

Sportlicher ins neue Jahr. Für das neue Jahr nehmen sich viele auch mehr Bewegung und Sport vor, um ein schon lange gesetztes Ziel zu erreichen oder einfach fit, gesund und agil zu bleiben bzw. zu werden. Hannes Mörtl, Sportwissenschaftler und Berufsgruppensprecher der Sportwissenschaftlichen Beratung der WK Tirol, weiß: „Mit jedem Lebensjahr wird es tatsächlich noch wichtiger, dass Du über ein ausreichendes Maß an Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verfügst.“



Tipps vom Profi. Zwei wichtige Tipps nennt Mörtl zu Beginn: „Lege Dir persönlich ein Mindestmaß an Bewegung pro Woche fest und wähle Sportarten aus, die Dir Freude bereiten und in denen Du Dich verbessern möchtest.“ Man solle aber auch bereit sein, neue Bewegungsformen auszuprobieren. Wenn man sich dann auf das angenehme Gefühl nach einer Aktivität freut, wird der Weg schnell zum Ziel: „Rasch baust Du positive Gewohnheiten auf und erreichst Deine persönlichen Ziele. Sportwissen-

schaftliche BeraterInnen motivieren Dich zusätzlich in jeder Phase auf dem Weg zu Deinem sportlichen Ziel. Diagnostik, Trainingsplanung und individuelle Betreuung sind ideal für Profi- oder Gesundheitssportler, ebenso im Rahmen der betriebliche Gesundheitsförderung“, weiß der Experte. ■

KONTAKT

Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung durch Profis in Deiner Nähe findest Du auf dieser Website: firmen.wko.at/suche_lebensberater



Finde deine/n BeraterIn

„In puncto Ernährungsumstellung profitierst Du nachhaltig, indem Du Dir alltagstaugliche Dinge vornimmst.“

Edburg Edlinger
Diätologin & Berufsgruppensprecherin
Ernährungsberatung WK Tirol

