

Nutze jede Chance dich zu bewegen

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:41 Uhr -



Nutze jede Chance dich zu bewegen

Praxistipps: Vielfältige Alltagsaktivitäten kurbeln den Kalorienverbrauch kräftig an: Bei jedem Telefongespräch herumlaufen, mit dem Rad zur Arbeit fahren, eine U-Bahn-Station früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen, das Auto weiter entfernt vom Zielort parken, Rolltreppen und Aufzüge meiden wie der Teufel das Weihwasser.