

AUSDAUERTRAINING. SPRINGSEILSPRINGEN ALS ERSATZ ZUM JOGGEN.

Man sollte **jeden Tag mindestens 30 Minuten** seine Beine bewegen, also **SPAZIEREN**.

Und man sollte **jede Woche 1 bis 2 Mal jeweils 30 bis 60 Minuten** mit **Ausdauertraining** ins Schwitzen kommen.

- Dazu kann man **JOGGEN**.

- Oder für Übergewichtige Menschen **SPRINGSEILSPRINGEN**.

Buch:

Wie Sie aus kleinen Veränderungen grosses Bewirken (Anthony Robbins) (365 Tage)

Tag 54

EMOTION ENTSTEHT DURCH BEWEGUNG. Wenn Sie sich das nächste Mal bereit machen, um zu JOGGEN, aber NICHT HUNDERTPROZENTIG LUST DAZU HABEN.

Warum gehen Sie nicht stattdessen HÜPFEN?

Hüpfen ist eine ÄUßERST EFFEKTIVE METHODE, um Ihren GEMÜTSZUSTAND ZU VERÄNDERN:

1. Es ist eine tolle Übung.

2. Es ist eine GERINGERE BELASTUNG für Ihren Körper als Laufen.

3. Sie WERDEN dabei NICHT DIE GANZE ZEIT ERNST BLEIBEN KÖNNEN.

4. Sie werden ALLEN, die an Ihnen vorbeifahren, ein LÄCHELN INS GESICHT ZAUBERN!