2. Advent

MYBODY X-MAS

ADVENTSTIPP NR.2

Setze auf Ruhephasen und Regeneration

Die Vorweihnachtszeit ist für uns Frauem oft vollgepackt mit Terminen, Weihnachtsfeiern, dem Geschenkekauf und anderen Verpflichtungen. Viele Frauen haben dann das Gefühl, keine Zeit für lange Trainingseinheiten zu finden. Aber der Trick ist, dass du nicht immer eine Stunde mit dem Sport verbringen musst, um effektiv zu trainieren. Auch kurze, intensive Workouts können sehr effektiv sein – und sie lassen sich leichter in einen vollen Tag integrieren.

- Nutze die Zeit um Weihnachten, um **bewusst Ruhepausen** einzuplanen. Das können **kleine Momente der Entspannung** während des Tages sein, z.B. durch Atemübungen, Meditation oder einen Spaziergang an der frischen Luft.

- Gönne dir zudem **komplette Regenerationstage**, an denen du keinen Sport machst und deinem Körper die Möglichkeit gibst, sich zu erholen.

- Gerade wenn du viel Sport machst, ist es wichtig, deinem Körper ausreichend Zeit zur Regeneration zu geben. Dies **unterstützt den Muskelaufbau** und hilft, Verletzungen vorzubeugen. Außerdem können diese Ruhephasen helfen, **mental wieder aufzutanken**, damit du mit neuer Energie in den Tag startest. Denke daran: Auch Ruhe gehört zu einem ausgeglichenen Fitnessplan.

- Plane deine Workouts realistisch in die Woche ein, **kürze die Einheiten** bei weniger Zeit und plane in stressigen Zeiten von Anfang an **weniger Workouts** in deine Woche ein.

12Min.
Echtzeit- Bauchworkout

Zum Echtzeit-Workout

Bitte auf diesen Link zum Video klicken. Viel Spaß!

hohoho

BIS BALD

Ich wünsche dir eine **schöne zweite Advent-Woche**, genieß die Zeit.

Gebe mir gerne Feedback, wie dir dieses kleine MYBODYX-MAS Advents Ebook gefallen hat und ob du das Training ausprobiert hast!

Bleib dran, denn zum 3**. Advent gibt es das Nächste**!

Deine Lisa