

30 TAGE-PLAN

www.GesundStecktAn.tirol



#GesundStecktAn



**Lass dich
infizieren!**

 facebook.com/GesundStecktAn

Der 30-Tage-Plan ist dein Einstieg in ein gesundes neues Jahr. Nützliche Anregungen aus den unterschiedlichsten Bereichen – von Bewegung über Ernährung bis hin zur Work-Life-Balance – sollen dir dabei helfen, deinen Alltag noch bewusster zu gestalten und dein Wohlbefinden zu steigern. Deine Motivation ist noch größer? Dann sind die Wochenbonus-Aufgaben genau das Richtige für dich.

Viel Spaß und Erfolg!

1.

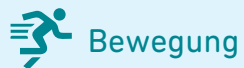
Starte noch heute in ein gesünderes Leben. Dein 30-Tage-Plan versorgt dich täglich mit Tipps & Tricks.

2.

Lass alle wissen, wie es dir mit dem Programm geht und welche Anregungen du gerne mit der Community teilen möchtest. [#GesundStecktAn](#)

3.

Folge den anderen Infizierten auf Facebook, Instagram und YouTube und lass dich von ihnen motivieren und inspirieren.



Bewegung



Gehirntraining



Vorsorge



Checkbox



Ernährung



Work-Life-Balance



Tipps



Wochenbonus-Aufgaben

Auf geht's!
Erster Tag, erste Aufgabe, ganz nach Mark Twain: „Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen“ ... oder doch nicht?

TAG

01



„Das wird ein Spaziergang!“ lautet das erste Tagesmotto. Gehe 50 Minuten spazieren, durch die Stadt, durch den Ort oder in den Wald. Dreimal in der Woche wäre spitze!

Mehr Info:
[gsa.tirol/GesundDurchBewegung](https://www.gsa.tirol/GesundDurchBewegung)



Tipp: Sauerstoff stärkt die Lebensgeister und die Abwehrkräfte. Daher auch im Winter: Am besten täglich an die frische Luft!

„Foodies“ sind ja anscheinend in Mode. Geht ja auch einfach auf Facebook oder Instagram ;-) Aber bitte Hashtag #GesundStecktAn nicht vergessen!

TAG

02



„Obst und Gemüse: Fünfmal am Tag!“ – das hat schon die Oma gewusst! Du bestimmt auch! Eine Portion ist soviel wie in eine Hand passt. An Guaten!

Mehr Info:
[gsa.tirol/ErnaehrungsInfo](https://www.gsa.tirol/ErnaehrungsInfo)



Besser einschlafen mit guten Gedanken: Überlege vor dem Schlafengehen, was heute gut gelaufen ist, wofür du dankbar bist und schreib es auf. Vielleicht wird ein „Dankbarkeits-Tagebuch“ daraus? **Mehr Info:**
[gsa.tirol/GesundSchlafen](https://www.gsa.tirol/GesundSchlafen)

Schon gesehen, welche Tirolerinnen und Tiroler gemeinsam mit dir Tag für Tag gesünder werden? Mehr unter www.GesundStecktAn.tirol

TAG

03



Was das Pickerl für's Auto, ist die Vorsorgeuntersuchung für deine Gesundheit. Heute einen Termin für die Vorsorgeuntersuchung bei deinem Hausarzt vereinbaren!

Mehr Info:
[gsa.tirol/Vorsorgeuntersuchung](https://www.gsa.tirol/Vorsorgeuntersuchung)



Auch dein Selbstwertgefühl ist wichtig: Mach dir heute selbst eine Freude, vielleicht ein kleines Geschenk?

Die erste Dosis Motivation nötig und noch kein Fan unserer Facebookseite? Dann nichts wie hin und entdecken, wie es andere machen:
facebook.com/GesundStecktAn

TAG

04



Spaziergang die Zweite. Rein in die Schuhe, raus aus dem Haus zu 50 Minuten Bewegung!

Mehr Info:

gsa.tirol/GesundDurchBewegung



Tipp: Mehr zum Thema Bewegung.

Mehr Info:

gsa.tirol/SportFuerDieGesundheit

„Morgen, morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute“ - beweise dir heute doch mal selbst das Gegenteil!

TAG

05



Heute trinken wir einen Doppler! Aber halt, keinen Alkohol! Zwei Liter Wasser oder ungesüßte Getränke.



Auch das Gehirn braucht Bewegung: Brett- oder Kartenspiele aktivieren und sind ein soziales Event!



Tipp: Immer ein Glas Wasser griffbereit haben und nicht warten, bis der Durst kommt! Mit einem Krug behältst du noch besser den Überblick!

Bist du schon so richtig in Fahrt gekommen? Dann erzähle uns mehr und markiere Facebook-Beiträge mit #GesundStecktAn

TAG

06



Zu zweit geht's leichter! Such dir einen Sportpartner und auf geht's zur dritten Runde Bewegung in dieser Woche - 50 Minuten, die zu zweit wie im Flug vergehen werden!

Mehr Info:

gsa.tirol/GesundDurchBewegung



Die erste Woche ist geschafft! Was ist gut gelaufen? Schreib es in dein Dankbarkeitstagebuch!



Tipp: Nichts ist wichtiger als guter und ausreichender Schlaf: Der Stoffwechsel schaltet runter, die Reparaturmechanismen rauff!

Mehr Info:

gsa.tirol/GesundSchlafen

Du kennst gute Hausmittel, Trainingsübungen oder Rezepte? Dann werde auch du Autorin oder Autor unserer Wissenssammlungen. Mehr auf www.GesundStecktAn.tirol

TAG

07



Tag des inneren und äußeren Wohlbefindens! Für's körperliche Wohl und mehr Power gibt's heute wieder fünf Portionen Obst und Gemüse.

Mehr Info: gsa.tirol/ErnaehrungsInfo



Kopfrechnen ist Gehirntraining für Zwischendurch: Beginne zum Beispiel bei 100 und zähle in 6er-Schritten rückwärts, 100 minus 6 ist 94, minus 6 ist 88 und so weiter. Wenn du regelmäßig kopfrechnest, wirst du immer schneller.

Auch ein schönes Motto für heute: Wenn du gibst, so gib mit Freuden und Lächeln. (Joseph Joubert)

TAG

08



Auch in der zweiten Woche sollte die Bewegung nicht zu kurz kommen. 50 Minuten spazieren gehen oder locker laufen.

Mehr Info: gsa.tirol/GesundDurchBewegung



Wie du mir, so ich dir! Schenke jemandem ein Lächeln – würdest du dich nicht auch freuen?



Tipp: Lachen hilft. Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung verfügen über stärkere Schutzmechanismen!

Et voilà: Das Aufgaben-Duo Nr. 9 ist da. Gutes Gelingen und viel Freude!

TAG

09



Zeige Zähne! Am besten deinem Zahnarzt. Der sagt dir, ob alles in Ordnung ist. Kontrolltermin vereinbaren!

Mehr Info: gsa.tirol/DasBesteFuerIhreZaehe



Auch das Gehirn braucht Bewegung: Löse ein Kreuzworträtsel oder ein Sudoku!



Tipp: Fitness beginnt im Kopf. Um mental fit zu bleiben, brauchen die grauen Zellen täglich Training!



„Mini-Fasten“: Versuche, diese Woche ohne zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel auszukommen. Unser erklärter Gegner: Der versteckte Zucker!

Mehr Info: gsa.tirol/ErnaehrungstippsFuerDich



Ein Drittel ist geschafft :-)
Schön, dass du noch immer mit dabei bist!

TAG

10



Doppler-Tag! Aber auch heute gilt: kein Alkohol, sondern zwei Liter Wasser oder ungesüßte Getränke - das schaffst du locker!



Ab sofort ist donnerstags Büro-Trainings-Tag! Ob vor dem Kopierer oder der Kaffeemaschine: Versuche auf einem Bein zu stehen - das kräftigt die Beinmuskulatur und ist gut für die Balance! **Mehr Info:** gsa.tirol/FitImBuero



Tipp: Peppe deinen Durstlöscher auf. So ziemlich jedes Obst lässt sich perfekt in mundgerechten Stücken beifügen und sorgt für ein fruchtig-leckerer Getränk.

Wir würden sooo gerne wieder einmal etwas von dir lesen. Erzähl doch mal ...
facebook.com/GesundStecktAn

TAG

11



Spürst du, wie die frische Luft, die bei deinen Spaziergängen durch die Lunge pumpt, für Energie sorgt? Auch heute wieder 50 Minuten lang „durchlüften“!
Mehr Info: gsa.tirol/GesundDurchBewegung



Auch das Gehirn braucht Bewegung: Benenne heute Alltagsgegenstände (z. B. im Bad, in der Küche) in einer Fremdsprache!

Motto für heute: Weg mit dem Fast Food, weg mit sinnlosen Dingen und her mit der neuen Lebensenergie!

TAG

12



Wenn der kleine Hunger kommt, begegnen wir ihm am besten mit einer gesunden Jause, die du dir heute mitnimmst (oder deinem Kind mitgibst)!

Mehr Info: gsa.tirol/ErnaehrungsInfo



Gesund gestärkt bist du bereit für die zweite Herausforderung des Tages: Trenne dich von unnötigen Dingen im Haushalt und schaffe Platz zum Wohlfühlen.



Tipp: Je farbenfroher, desto besser. Buntes Gemüse enthält je nach Farbe verschiedene Mineralstoffe und Vitamine.



„Mini-Fasten“: Versuche, diese Woche ohne zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel auszukommen. Unser erklärter Gegner: Der versteckte Zucker!

Mehr Info: gsa.tirol/ErnaehrungstippsFuerDich



Kleiner Hinweis für deine erste Aufgabe des Tages: Ein Selfie macht auch zu zweit Spaß ...und dafür gibt es #GesundStecktAn auch auf Instagram!

TAG

13



Dein Sportpartner kann es vermutlich nach der letzten Woche kaum erwarten, sich wieder gemeinsam mit dir 50 Minuten lang zu bewegen. Treffpunkt vereinbaren und los geht's! **Mehr Info:** gsa.tirol/GesundDurchBewegung



Ende der Woche zwei - Zeit für einen Eintrag im Dankbarkeitstagebuch!



Tipp: Sich etwas Gutes tun ist Balsam für die Seele und macht uns stark für den Alltag. Das kann zum Beispiel eine Massage oder ein Konzert sein.

Wir alle wissen: Nur große Herausforderungen bringen einen wirklich weiter ;-)

TAG

14



75 Minuten lang laufen. Lang laufen? Probiere es mit Langlaufen! **Mehr Info:** gsa.tirol/GesundDurchBewegung



Die Tante, die Oma und der Onkel - jeder hat sein Hausmittelchen. Sammle, verwende und trage die Tipps im Community-Hausmittelbuch ein!

Ein richtiges Motivations-Spruchwort: „Was du mit guter Laune tust, fällt dir nicht schwer.“ ;-)

TAG

15



Doppler-Tag! Aber auch heute gilt: Kein Alkohol, sondern zwei Liter Wasser oder ungesüßte Getränke - das schaffst du locker!



Wann war der letzte Erste-Hilfe-Kurs? Zeit für eine Auffrischung!



Tipp: Stress kann auf Dauer krank machen. Entspannungstechniken wie Yoga oder Tai-Chi helfen dabei, mit stressigen Situationen besser umzugehen.



„Mini-Fasten“ –
Unser erklärter Gegner:
Der versteckte Zucker!



Autofreie Woche! Gehen, radeln oder Öffis nutzen!

Schon mal nachgesehen, wie es deinen Mitstreiterinnen und Mitstreitern so geht?
[facebook.com/GesundStecktAn](https://www.facebook.com/GesundStecktAn)

TAG

16



Büro-Trainings-Tag! Wer lange vor dem Computer sitzt, neigt oft zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Einfach mal die Hände auf den Oberschenkeln ablegen und Schultern kreisen - nach vorne und nach hinten, so lange, bis sich ein entspanntes Gefühl einstellt.

Mehr Info:
[gsa.tirol/FitImBuero](https://www.gsa.tirol/FitImBuero)



Kaffeepause oder Kaffee-Pause? Ein Tag ohne Koffein ist herausfordernd, aber nicht unmöglich!

Wie sagte schon Marie von Ebner-Eschenbach? „Für das Können gibt es nur einen Beweis: Das Tun.“

TAG

17



Obst und Gemüse schmecken noch besser, wenn man in geselliger Runde zusammensitzt: Zaubere ein Abendessen für Freunde!
Mehr Info: [gsa.tirol/ErnaehrungsInfo](https://www.gsa.tirol/ErnaehrungsInfo)



Ein freundliches Wort ist der Schlüssel zum Glück: Mache jemanden ein Kompliment!



Tipp: Langsam essen. Jeden Bissen mindestens 25-mal kauen! Das macht schneller satt und verhindert die Bildung von zu viel Körperfett.

Und zur Einstimmung "Schifoan" von Wolfgang Ambros hören ... Weil Schifoan is des Leiwandste!

TAG

18



Es ist Winter! Raus in den Schnee zum Rodeln, Skifahren, Tourengehen, Langlaufen – was immer dir Spaß macht! Hauptsache, du kommst ein wenig außer Atem und vielleicht sogar ins Schwitzen! 75 Minuten!

Mehr Info:
[gsa.tirol/GesundDurchBewegung](https://www.gsa.tirol/GesundDurchBewegung)



Nach dem Sport ist Dehnen angesagt!
Mehr Info:
[gsa.tirol/DehnenUndStretching](https://www.gsa.tirol/DehnenUndStretching)



Autofreie Woche! Gehen, radeln oder Öffis nutzen!



Motivation gefällig? Dann rasch einen Blick in Facebook, Instagram und YouTube werfen – #GesundStecktAn ist auf allen Kanälen vertreten.

TAG

19



Heute ist Wellness und Entspannung angesagt. Ein Bad oder vielleicht in die Sauna? Und gehe frühzeitig schlafen!



Dankbarkeitstagebuch – neue Einträge, was war diese Woche gut?



Tipp: Dampf ablassen. Ärger sollte man nicht einfach hinunterschlucken. Ein paar mal durchatmen oder dem Frust beim Sport freien Lauf lassen kann Wunder wirken.

Wir würden sooo gerne wieder einmal etwas von dir lesen. Erzähl doch mal: facebook.com/GesundStecktAn

TAG

20



75 Minuten Sport sind diese Woche schon gar keine Hexerei mehr. Rein in die Laufschuhe, rauf aufs Rad, ein bisschen schnaufen und schwitzen!

Mehr Info:
gsa.tirol/GesundDurchBewegung



Tippe mit der Spitze des Daumens jeweils auf die Fingerspitzen der restlichen Finger. Richtig schwierig wird es, wenn du diese Übung mit beiden Händen gleichzeitig und in verschiedene Richtungen durchführst.

Du nähertest dich mit großen Schritten dem Finale – schön, dass du noch immer so motiviert dabei bist!

TAG

21



Obst und Gemüse fünfmal am Tag ist heute schon eine einfache Übung für dich! **Mehr Info:**
gsa.tirol/ErnaehrungsInfo



Statt im Büro Mails zu schreiben, stehst du heute lieber auf und gehst persönlich zu den Kollegen. Das schafft Bewegung! Stecke auch deine Kollegen an!



Tipp: Bringe Ordnung, Ruhe und Klarheit ins Leben. Mögen die Rituale noch so klein sein, sie geben doch Kraft für den Alltag.



Autofreie Woche! Gehen, radeln oder Öffis nutzen!



Ohne Rauch geht's diese Woche auch! Für die Nichtraucher: Kein Alkohol und/oder Koffein.

Ernest Hemingway liefert ein Argument für alle, die heute faul sind: „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg“ ;-)

TAG

22



Büro-Trainings-Tag! Heute sind die Beine dran: Mobilisiere Knie- und Sprunggelenke! Aufrecht sitzen, Knie strecken und beugen, dasselbe mit dem Sprunggelenk. Beide Beine ca. zehn mal wiederholen.

Mehr Info:
gsa.tirol/FitImBuero



Sind deine Impfungen noch aktuell? Impfpass kontrollieren!

Mehr Info: gsa.tirol/ImpfungenInfo

Heute einmal Lust auf Retro, ob beim Einkaufen oder in Sachen Kommunikation?

TAG

23



Einmal über den Markt geschlendert, frische Zutaten eingekauft und jemanden zum selbst gekochten Essen einladen. So schön kann es sein, sich um das Wohlbefinden zu kümmern.

Mehr Info: gsa.tirol/ErnaehrungsInfo



Bewusst kommunizieren - wer macht das heute noch? Husch, husch ein SMS getippt. Heute nicht! Ein Telefonat oder, ganz altmodisch, ein Brief - dein Gegenüber wird sich freuen!



Tipp: Weg mit stark salzhaltigem Fertigessen – frisch einkaufen und selbst kochen! So behält man am besten den Überblick und kann gut dosiert nachsalzen.

Du kennst gute Hausmittel, Sportübungen oder Rezepte? Dann werde auch du Autorin oder Autor unserer Wissenssammlungen. Mehr auf www.GesundStecktAn.tirol

TAG

24



75 Minuten in Bewegung bringen dich in jeder Hinsicht vorwärts. Vielleicht auch zu einem Ort, an dem du schon länger nicht mehr warst, zu einem tollen Ausblick?

Mehr Info:
gsa.tirol/GesundDurchBewegung



Auch das Gehirn braucht Bewegung: Das Alphabet aufsagen stellt keine große Herausforderung dar. Aber jeden zweiten, dritten, vierten Buchstaben auslassen – das ist nicht mehr ganz so einfach. Oder das Alphabet rückwärts aufsagen und dabei wieder jeden zweiten Buchstaben auslassen, ist alles andere als einfach.



Ohne Rauch geht's diese Woche auch! Für die Nichtraucher: Kein Alkohol und/oder Koffein.

Mehr Info: gsa.tirol/RauchfreiTelefon



Schon nachgesehen, ob jemand deiner Freunde noch immer aktiv ist?
facebook.com/GesundStecktAn

TAG

25



Komm auf andere Gedanken und entspanne bei deiner Lieblingsmusik. Warum nicht auch das Tanzbein dazu schwingen?



Dankbarkeitstagebuch - neue Einträge, was war diese Woche gut?

Motivation gefällig? Dann rasch einen Blick in Facebook, Instagram und YouTube werfen – #GesundStecktAn ist auf allen Kanälen vertreten.

TAG

26



Letzter Doppler-Tag! Trink wieder zwei Liter Wasser oder ungesüßte Säfte, Tees etc.



Tipp: Gute soziale Beziehungen und Netzwerke sind unverzichtbar für eine hohe Lebensqualität. Studien zeigen: Menschen mit funktionierenden sozialen Beziehungen leben länger und gesünder.

Schon mal nachgesehen, wie es deinen Mitstreiterinnen und Mitstreitern so geht?
facebook.com/GesundStecktAn

TAG

27



75 Minuten Sport sind diese Woche schon gar keine Hexerei mehr. Rein in die Laufschuhe, rauf aufs Rad, ein bisschen schnaufen und schwitzen!

Mehr Info:
gsa.tirol/GesundDurchBewegung



Mach mal Pause und tanke Kraft: heute einmal ganz bewusst in der Arbeit entspannen!



Tipp: Schwimmen, Aerobic oder Joggen verbessern die Durchblutung und senken den Blutdruck.



Ohne Rauch geht's diese Woche auch! Für die Nichtraucher: Kein Alkohol und/oder Koffein.

Mehr Info: gsa.tirol/RauchfreiTelefon



Das Finale naht! Hast du vielleicht Tipps & Tricks für andere? Dann immer gerne her damit – facebook.com/GesundStecktAn

TAG

28



Kraut und Rüben? Ja, die haben jetzt Saison und lassen sich hervorragend zu einem vegetarischen Mittag- oder Abendessen verarbeiten! Heute einmal ohne Fleisch! **Mehr Info:** gsa.tirol/SaisonkalenderOesterreich



Auch das Gehirn braucht Bewegung: Zunächst mit einer Hand leicht auf den Kopf klopfen, während die andere Hand in kleinen Kreisen über den Bauch streicht. Dann tauschen.



Tipp: Rhabarber im Frühling, Beeren im Sommer, Äpfel und Möhren im Herbst, Kohl im Winter: Richte deine Ernährung an den Jahreszeiten aus und iss heimisches Obst und Gemüse.

Du kennst gute Hausmittel, Sportübungen oder Rezepte? Dann werde auch du Autorin oder Autor unserer Wissenssammlungen. Mehr auf www.GesundStecktAn.tirol

TAG

29



Büro-Trainings-Tag! Heute dehnen wir den Nacken: Aufrecht sitzen, Kopf mit der Hand zur Schulter ziehen, ca. 20 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

Mehr Info: gsa.tirol/FitImBuero



Das beste Kino ist im Kopf! Heute bleibt der Fernseher mal aus – lies stattdessen mal wieder ein Buch! Auch ein Hörbuch ist eine angenehme Alternative, die die Vorstellungskraft aktiviert.

Aus, fertig, geschafft! Oder fang einfach wieder von vorne an! Noch besser :-)))

TAG

30



Finale: Als besondere Herausforderung lass heute wieder Koffein weg!



Der letzte Tag: Schaffst du 90 Minuten Sport? Rein in die Laufschuhe, rauf aufs Rad, ein bisschen schnaufen und schwitzen! **Mehr Info:** gsa.tirol/GesundDurchBewegung



Gut lüften, besonders im Winter. Trockene Heizungsluft schadet den Schleimhäuten und erhöht damit die Anfälligkeit für Krankheitserreger. Aber Achtung: Nicht direkt im Luftzug sitzen!



Kraft und Beweglichkeit: Starte mit Dehnungsübungen in den Tag! **Mehr Info:** gsa.tirol/DehnenUndStretching

Kraft und Beweglichkeit- dieses Ideal erreichst du mit nur 20 Minuten Kraft- und Dehnungsübungen am Tag. Los geht's schon unter der Bettdecke: Ausgiebig strecken und gähnen. Beim Zähneputzen Kniebeugen machen oder auf einem Bein stehen. Sei kreativ!





#GesundStecktAn



GesundStecktAn.tirol



facebook.com/GesundStecktAn



instagram.com/GesundStecktAn