

Quiz Woche 7

Anleitung: Lesen Sie die Aussage. Ist sie richtig oder falsch? Unten finden Sie die Auflösung.

Bewegung	
1	Ruhepausen sind unwichtig.
2	Nur extrem anstrengende Übungen führen zu positiven Ergebnissen.
3	Viel laufen und Treppen steigen stärkt meine Muskulatur und mein Herz-Kreislauf-System.
Essen & Trinken	
4	Der optimale Teller hat drei Teile: Proteine, stärkehaltige Lebensmittel und Gemüse oder Früchte.
5	Regelmässiges Essen ist wichtig, um genügend Energie (Kohlenhydrate und Fette) und von allen wichtigen Nährstoffen (Proteine, Vitamine, Mineralstoffe) zu sich zu nehmen.
6	Regelmässige Essenszeiten stärken meine «innere Uhr».
Entspannung & Achtsamkeit	
7	Stress kann sich körperlich, mental und/oder sozial auswirken.
8	Stress ist immer negativ.
9	Die Achtsamkeit fördert das bewusste Erleben von Augenblick zu Augenblick, ohne diese Augenblicke zu bewerten. Somit kann Achtsamkeit jederzeit im Alltag gelebt werden.
Auflösung	
1	Trifft nicht zu. Ruhepausen sind wichtig, damit sich Ihre Muskulatur erholen kann und um Verletzungen vorzubeugen.
2	Trifft nicht zu. Jede Form von Bewegung bringt Ihnen gesundheitliche Vorteile.
3	Richtig. Integrieren Sie deshalb viel Bewegung in Ihren Alltag.
4	Richtig. Dazu kommt etwas zum Trinken. Wenn Sie die Lebensmittel innerhalb der drei Teile regelmässig abwechseln, führen Sie sich alle wichtigen Nährstoffe zu.
5	Richtig. Nehmen Sie deshalb jeden Tag drei Hauptmahlzeiten zu sich (Frühstück, Mittagessen, Nachtessen).
6	Richtig. Mit regelmässigen Essenszeiten können Sie also auch etwas zu einem gesunden Schlaf beitragen.
7	Richtig. Stress kann Sie auf verschiedenen Ebenen beeinflussen.
8	Falsch. In herausfordernden Situationen, die als lösbar empfunden werden, kann auch «positiver Stress» (genannt Eustress) auftreten.
9	Richtig. Achtsamkeit lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren. Sei es beim Kaffeetrinken, Spazieren, Staubsaugen oder Kommunizieren mit anderen Menschen.