

Dein 7-Tage-Plan für mehr Energie und Fitness:

Montag

Aktiv starten

- **Bewegung:** 8.000–10.000 Schritte, z. B. ein 45-minütiger Spaziergang oder ein Mix aus Fußwegen im Alltag.
- **Krafttraining:** Fokus auf Ganzkörper-Workout (30–40 Min.). Übungen: Kniebeugen, Liegestütze, Rudern, Planks.
- **Ernährung:** Proteinreiches Frühstück, leichte Mahlzeiten mit viel Gemüse.
- **Erholung:** 7–8 Stunden Schlaf.

Dienstag

Bewegung & Mobilität

- **Bewegung:** Wieder 8.000–10.000 Schritte, z. B. Treppen statt Aufzug, kurze Spaziergänge.
- **Stretching/Yoga:** 20 Min. für bessere Flexibilität und Stressabbau.
- **Ernährung:** Fokus auf gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate.

Mittwoch

Kraft & Ausdauer

- **Bewegung:** 8.000–10.000 Schritte plus ein zügiger 30-Minuten-Spaziergang.
- **Krafttraining:** Oberkörper & Rumpf (30–40 Min.). Übungen: Klimmzüge, Schulterdrücken, Bauchmuskeltraining.
- **Erholung:** Entspannungsritual am Abend (z. B. Lesen, Meditation).

Donnerstag

Aktiver Ruhetag

- **Bewegung:** 8.000–10.000 Schritte über den Tag verteilt.
- **Faszientraining/Massage:** 10–15 Min. für Regeneration.
- **Ernährung:** Fokus auf Mikronährstoffe (viel Gemüse, Omega-3-Fette).

Freitag

Kraft & Power

- **Bewegung:** 8.000–10.000 Schritte, evtl. kombiniert mit Besorgungen zu Fuß.
- **Krafttraining:** Unterkörper & Core (30–40 Min.). Übungen: Ausfallschritte, Kreuzheben, Planks.
- **Ernährung:** Proteinreiche Mahlzeiten für Muskelregeneration.

Samstag

Aktive Erholung

- **Bewegung:** 10.000 Schritte, idealerweise in der Natur.
- **Freie Wahl:** Eine lockere Sporteinheit (Radfahren, Schwimmen, Tanzen).
- **Erholung:** Entspannungsbad, Lesen oder Socializing.

Sonntag

Regeneration & Vorbereitung

- **Bewegung:** 8.000 Schritte, ganz entspannt.
- **Stretching/Yoga:** 20 Min. für Beweglichkeit.
- **Ernährung:** Meal Prep für die neue Woche planen.
- **Erholung:** Früh schlafen für einen energiegeladenen Wochenstart.