

JUN-TAGESIMPULSE

1	Wie verändert sich mein Alltag, wenn die Tage wärmer werden?	MT
2	Plane diese Woche eine grössere Runde für viele Schritte - die Temperaturen passen!	BE
3	Starte mit genügend Flüssigkeit in den Tag.	BeBo
4	Iss nicht nur „leicht“, sondern stärkend: Salat plus etwas, das wirklich satt macht.	ER
5	Bei Hitze sind wir müder, schlapper und unkonzentrierter! Achtung bei Stolperfallen!	SP
6/7	<i>Richte dir einen schönen, gemütlichen Schattenplatz ein. Wo ist es am kühlgsten?</i>	SC
8	Wie kann ich diese Woche mit meinem Körper zusammenarbeiten statt gegen ihn?	MT
9	Such dir eine schöne Runde im Wald.	BE
10	Kaffee oder zu wenig Flüssigkeit reizen deine Blase und verstärken Harndrang!	BeBo
11	Plane, was du bei Wärme essen willst - damit es nicht bei „Salat mit Brötli“ bleibt.	ER
12	Flipflops/Schlappen sind keine Alternativen - auch nicht „nur für schnell in den Keller“.	SP
13/14	<i>Was kannst du jetzt noch erledigen, damit du es nicht während der grössten Hitze tun musst?</i>	SC
15	Welche Sommer-Fallen kenne ich vom letzten Jahr: zu spät, zu viel, zu wenig Pause?	MT
16	Verschiebe deine Bewegungseinheiten auf die frühen Morgenstunden.	BE
17	Passe deine Trinkmengen deinem Tagesprogramm an.	BeBo
18	Suche dir Rezepte für gesunde, kalte Sommersalate (Gemüse, Protein, gute Kohlenhydrate)	ER
19	Gartenschläuche, Lichterketten/Kabel oder Giesskannen können zu Stolperfallen werden.	SP
20/21	Such dir etwas Schönes für heisse Stunden im Schatten: ein Buch, ein Handarbeitsprojekt, ...	SC
22	Woran merke ich, dass mein Körper gerade einen anderen Rhythmus braucht?	MT
23	Mach eine Runde an einem Bach oder See und gönn dir ein paar Minuten Wassertreten.	BE
24	Kennst du die Liberpee? Perfekt für die Ferien und für unterwegs!	BEBO
25	Koch dir am Morgen jeweils ein „Tee-Konzentrat“, das du mit kaltem Wasser verdünnen kannst.	ER
26	Licht an, wenn du abends den Sitzplatz/Balkon aufräumst!	SP
27/28	Such dir frische Sommerfarbe für Ferien-Feeling aus – für Nägel, Lippen, Accessoires!	SC
29	Wo kämpfe ich noch gegen die Hitze, statt mich klug anzupassen?	MT
30	Tauche unterwegs die Unterarme in kühles Brunnenwasser.	BE
	MT: Monatsthema, BE: Bewegung, BeBo: Beckenboden, ER: Ernährung, SP: Sturzprävention, SC: Selfcare	