

OKT-TAGESIMPULSE

1	Schau bei jeder Mahlzeit: Wo ist mein Protein? Dein Körper braucht seine Bausteine!	ER
2	Freie Böden: räume Kabel, Taschen, Schuhe, Gerümpel oder lose Teppichkanten aus dem Weg.	SP
3/4	<i>Nimm dir Zeit für etwas, das dir Freude macht: Stricken, Lesen, Puzzeln, Zeichnen, Musik ...</i>	SC
5	Wenn dich heute jemand unterbricht, beende zuerst das, was du gerade machst.	MT
6	Steh bei 3 Gelegenheiten 10 x langsam vom Stuhl auf und setz dich wieder hin – ohne Schwung.	BE
7	Beim Husten oder Niesen: Beckenboden vorher kurz anspannen und den Oberkörper aufrichten.	BEBO
8	Überlege dir Proteinquellen, die du jetzt im Herbst gerne magst. Linsen, Kichererbsen?	ER
9	Licht-Check: Sind Eingang, Treppe, Keller und Gartenweg ausreichend beleuchtet?	SP
10/11	<i>Geh eine grosse Runde spazieren und komm nicht früher zurück, weil zuhause noch etwas wartet.</i>	SC
12	Nimm dir 10 Minuten nur für dich – ohne sie gleich wieder für etwas „Wichtigeres“ herzugeben.	MT
13	Nutze Hausarbeit als Workout! Erledige alles so, dass du ein bisschen ins Schnaufen kommst.	BE
14	Komme morgens beim Aufstehen beckenbodenfreundlich über die Seite vom Liegen ins Sitzen.	BEBO
15	Suche tolle Rezepte mit buntem Herbstgemüse: Kürbis, Lauch, Randen, Kohl, ...	ER
16	Achtung: Laub, lose Steine, abgebrochene Äste, Wurzeln oder nasse Stellen können rutschig sein!	SP
17/18	<i>Mach dir ein kuscheliges Herbst-Wochenende mit Kerzen, Kürbis-Suppe und einem guten Buch!</i>	SC
19	Bevor du heute auf eine Bitte reagierst, frag dich: Muss das wirklich sofort sein? Kann es warten?	MT
20	Verabrede dich zu einem Spaziergang oder einem Walk! Egal, wie das Wetter ist!	BE
21	Aktiviere nach jedem Toilettengang den Beckenboden, damit er wieder bereit für Belastung ist.	BEBO
22	Achtung bei Trauben: 15 - 18 gr Zucker auf 100 Gramm!	ER
23	Trainiere dein Gleichgewicht: Balanciere auf einem Bein - auch auf weicher/wackeliger Unterlage.	SP
24/25	<i>Was würde dir gut tun, wenn du dieses Wochenende nichts müsstest?</i>	SC
26	Trink heute eine Tasse Tee oder Kaffee ganz in Ruhe aus, bevor du zum Nächsten springst.	MT
27	Geh heute 15 Minuten zügig spazieren – auch wenn das Wetter nicht perfekt ist.	BE
28	Achte darauf, genügend Flüssigkeit zu trinken - auch wenn du keinen Durst verspürst.	BEBO
29	Apfelmus und Zwetschgenkompott! Mit Zimt eine herbstliche Abwechslung auf dem Tisch!	ER
30	Schaue das Profil deiner Herbst- und Winterschuhe an: Alles noch ok?	SP
31/1	<i>Was muss noch erledigt werden, damit du entspannt in den November starten kannst?</i>	SC
	<i>MT: Monatsthema, BE: Bewegung, BeBo: Beckenboden, ER: Ernährung, SP: Sturzprävention, SC: Selfcare</i>	