



Wandern im Einklang mit der Natur



Schlemmen im Einklang mit dem Genuss

– die perfekte Symbiose.



Wandern zwischen den Festtagsschlemmereien:

Dein Rezept für ausgewogene Feiertage !

Wandern ist nicht nur eine angenehme Aktivität, sondern bietet auch eine großartige Möglichkeit, die festliche Saison in Einklang mit der Gesundheit zu erleben. Wandern ist in der Tat eine gute Möglichkeit, in der Weihnachtszeit aktiv zu bleiben und den Kalorienverbrauch durch Festessen und Süßigkeiten auszugleichen.

Wie viele Kalorien genau verbrannt werden, ist schwer zu sagen, da dies von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Körpergewicht, Stoffwechselrate und Art der körperlichen Aktivität abhängt. Regelmäßige körperliche Aktivität kann jedoch dazu beitragen, einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten und die Auswirkungen von Festtagessen zu mildern.

Die allgemeine Richtlinie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und anderer Gesundheitsorganisationen empfiehlt mindestens 150 Minuten mäßige körperliche Aktivität pro Woche für Erwachsene. Dies kann durch Aktivitäten wie Gehen, Radfahren, Schwimmen oder Wandern erreicht werden.

Um einen Bezug zu Kalorien herzustellen: Ein durchschnittlicher Mensch verbrennt während einer 30-minütigen moderaten Wanderung etwa 150 bis 200 Kalorien, abhängig von Faktoren wie Geschwindigkeit und Körpergewicht. Dies variiert natürlich von Person zu Person.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass körperliche Aktivität nicht nur als Mittel zum Ausgleich der Kalorienzufuhr betrachtet werden sollte. Sie hat viele weitere gesundheitliche Vorteile, wie z. B. die Verbesserung der Herzgesundheit, die Stimmungsverbesserung und die Unterstützung des Stoffwechsels.

Das Wandern während der Festtage kann aus verschiedenen Gründen gut für die Gesundheit sein:

Aktive Erholung: Die Festtage neigen dazu, mit reichhaltigen Mahlzeiten und festlichen Leckereien verbunden zu sein. Durch Wandern oder andere körperliche Aktivitäten förderst du die Verdauung und unterstützt den Stoffwechsel. Dies kann dazu beitragen, die Auswirkungen übermäßigen Essens zu mildern.

Stressabbau: Die Feiertage können für viele Menschen stressig sein, sei es durch Reisen, Geschenkeinkäufe oder soziale Verpflichtungen. Das Wandern in der Natur kann als effektive Methode dienen, Stress abzubauen und die mentale Gesundheit zu verbessern.

Gesunde Traditionen schaffen:

Wandern in der Festtagszeit für Körper und Seele!



Familiäre Aktivität: Gemeinsame Wanderungen bieten eine Möglichkeit, Zeit mit der Familie zu verbringen und dabei aktiv zu sein. Dies fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern stärkt auch die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Naturnähe genießen: Die Natur hat nachgewiesene positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Während des Wanderns kannst du die frische Luft, die Schönheit der Umgebung und die Ruhe der Natur genießen, was sich positiv auf deine Stimmung auswirken kann.

Verbrennung von Kalorien: Wie bereits erwähnt, hilft körperliche Aktivität wie Wandern dabei, Kalorien zu verbrennen. Dies kann dazu beitragen, das Gleichgewicht zwischen Kalorienaufnahme und -verbrauch zu halten.

Erhaltung der Fitness: Regelmäßige körperliche Aktivität trägt dazu bei, die allgemeine Fitness zu verbessern. Durch Wandern stärkst du nicht nur deine Muskeln, sondern förderst auch die Ausdauer und Flexibilität.

Selbstfürsorge: In der hektischen Zeit der Feiertage ist es wichtig, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Das Wandern kann als eine Form der Selbstfürsorge dienen, bei der du Zeit für dich selbst nimmst und dich um dein körperliches und mentales Wohlbefinden kümmerst.

Hinweis: Nach einer reichhaltigen Mahlzeit sinkt der Blutdruck üblicherweise ab. Deshalb ist es wichtig, nach einer Mahlzeit nicht gleich körperlich aktiv zu werden, sondern eine gute Stunde zu warten.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass die Festtage auch eine Zeit der Entspannung und des Genießens sein sollten. Daher ist es ratsam, körperliche Aktivitäten in Maßen zu planen und diese mit anderen festlichen Aktivitäten in Einklang zu bringen.

Hier sind einige Tipps, wie man das Beste aus seinen Wanderungen herausholen kann, um aktiv zu bleiben und Kalorien zu verbrennen:

Familienwanderungen organisieren/an einer IVV-Wanderung teilnehmen : Schließe dich mit Freunden oder Familienmitgliedern zusammen und organisiere gemeinsame Wanderungen oder nimm an einer angebotenen IVV-Wanderung teil. Dies fördert nicht nur die körperliche Aktivität, sondern bietet auch eine schöne Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen.

Erkunde neue Routen: Versuche, abwechslungsreiche Wanderstrecken auszuwählen, an verschiedenen IVV-Events teilzunehmen, um die Motivation hoch zu halten. Das Erkunden neuer Orte kann den Spaßfaktor erhöhen und dich dazu ermutigen, regelmäßig mit zu machen.

Steigungen und Abfahrten nutzen: Wenn möglich, wähle Strecken mit Steigungen und Abfahrten. Das Bergaufgehen erfordert mehr Anstrengung und verbrennt mehr Kalorien. Auch das Bergabgehen kann beanspruchte Muskeln unterschiedlich belasten.

Wandere regelmäßig: Versuche, das Wandern in deine regelmäßige Routine einzubauen, anstatt es als einmalige Aktivität zu betrachten. Je häufiger du wanderst, desto mehr profitierst du von den gesundheitlichen Vorteilen. Ein Blick in den IVV-Event-Kalender zeigt dir sicherlich viele Möglichkeiten auf.

Vergiss nicht, dass körperliche Aktivität nicht nur Kalorien verbrennt, sondern auch viele andere gesundheitliche Vorteile hat. Es ist wichtig, Spaß an der Bewegung zu haben und eine Aktivität zu wählen, die zu deinem Lebensstil passt. Wandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, sich fit zu halten und gleichzeitig die Schönheit der Natur zu erleben.

Während der Festtage ist es jedoch auch wichtig, generell auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und nicht nur die Kalorienverbrennung im Auge zu haben. Genieße die Festtagsmahlzeiten in Maßen und achte auf eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl, um die notwendigen Nährstoffe aufzunehmen.

In diesem Sinne wünscht IVV-EUROPA schöne, gesunde und aktive Feiertage !

