

Beweg dich gesund!

Ein praktischer Ratgeber für ein körperlich aktives Leben

Markus Gerber | Nicole Oberer | Uwe Pühse

INHALT

EINLEITUNG	6
1 WARUM SOLL ICH MICH EIGENTLICH MEHR BEWEGEN?	9
Bewegung: Was bringt mir das?	10
Körperliche Aktivität und physische Gesundheit	12
Körperliche Aktivität und mentales Wohlbefinden	17
Bewegungsverhalten in der Bevölkerung	20
Wie viel Bewegung braucht der Mensch?	28
2 DER WEG ZU EINEM KÖRPERLICH AKTIVEN LEBENSSTIL	33
Thema Verhaltensänderung	34
Wie steht es um Ihre persönliche Absicht?	38
3 EINE ABSICHT BILDEN	45
Wie entstehen Absichten?	46
4 ZIELE SETZEN UND AKTIVITÄTEN PLANEN	61
Wie formuliere ich ein Ziel?	62
Motivationstypen	68
Körperliche Voraussetzungen prüfen	76
Planung von Aktivitäten	80
5 DABEIBLEIBEN UND STOLPERSTEINE ÜBERWINDEN	121
Hindernisse erkennen	122
Motivierende Extras	142
Überprüfung von Bewegungszielen	152
6 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND ÜBERGEWICHT	173
Übergewicht, körperliche Aktivität und Gesundheit	174
7 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IM ALTER	183
Körperliche Aktivität und Gesundheit im Alter	184
ANHANG	188
Schlusswort	188
Literatur	190