

Beweg dich – dein Körper wird's lieben.

Und du dich selbst auch.

Für mehr **Lebensqualität** ist regelmäßige Bewegung entscheidend, aber es muss kein Marathon sein. Schon wenige aktive Minuten täglich zeigen spürbare Effekte für Körper, Geist und Stimmung.

Allein **3.000 zusätzliche Schritte** pro Tag – zum Beispiel durch einen Spaziergang – senken nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- Die oft genannten 10.000 Schritte sind dabei nicht für jeden das Ziel. Die optimale Schrittzahl hängt vom Alter ab:

- Erwachsene (18–64): 7.000–10.000 Schritte stärken Herz und Stoffwechsel.

- Ältere Menschen (65+): 6.000–8.000 Schritte erhalten Mobilität und Selbstständigkeit.

- Kinder (6–17): 10.000–15.000 Schritte fördern Entwicklung und Konzentration.



KURZ & WISSENSWERT

Was Bewegung wirklich bewirkt:

Für den Kopf: +30 % kognitive Leistung, mehr Fokus & bessere Laune.

Fürs Herz: -25 % Risiko für Herzinfarkt & Schlaganfall.

Fürs Wohlbefinden: Tieferer Schlaf & weniger depressive Symptome.

Mag. Hafner's Extra-Tipp:

Starte nicht mit Zielen – starte mit dem, was dir Freude macht.

Magst du Musik? Tanz!
Frische Luft? Geh raus!
Struktur? Trag Bewegung in den Kalender ein.

Keine Mitgliedschaft, keine Apps, keine Ausrüstung. Nur dich – und den ersten Schritt.

**Bewegung ist nicht das Ziel.
Sie ist der Weg.**

Kunden-App
für iPhone



Kunden-App
für Android



Linden Apotheke Hernalser Hauptstrasse 155, 1170 Wien
Tel.: 01/4862404, office@lindenapo.info, www.lindenapo.info

MOVE YOUR LIFE!

BEWEGUNG MACHT GESUND.



SPORT IST ENERGIE!



VOR DEM SPORT: ENERGIE TANKEN

1–2 Stunden vor dem Training eine leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Mahlzeit essen – das gibt Power für die Muskeln. Beispiele: Haferflocken, Banane, Vollkornbrot, Joghurt.

Vermeiden: fettreiche Speisen (z. B. Fast Food), zu viel Einfach-Zucker und stark verarbeitete Produkte – sie belasten die Verdauung oder führen nur zu kurzem Energieschub.

WÄHREND DES SPORTS: FLÜSSIGKEITSERSATZ UND ELEKTROLYTE

Beim Schwitzen verliert der Körper Wasser und Mineralstoffe. Trinken Sie regelmäßig kleine Mengen Wasser (ca. alle 15–20 Minuten).

Bei längeren, intensiven Einheiten (über 60 Min) sind isotonische Getränke sinnvoll – sie ersetzen Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Magnesium.

Zusätzlich: Für Ausdauersport ab 60 Minuten Kohlenhydrate zuführen – ideal

sind Mehrfachzucker wie Maltodextrin (z. B. Carbo Tonic, CarboGel, CarboGum).

NACH DEM SPORT: REGENERATION UND MUSKELAUFBAU

Die ersten 30–60 Minuten nach dem Training sind entscheidend: Der Körper ist besonders aufnahmefähig für Nährstoffe, das Immunsystem aber geschwächt („Open Window-Effekt“).

Kohlenhydrate: Speicher auffüllen

Proteine: Muskelaufbau fördern

Kombinationen: Joghurt mit Früchten, Vollkornbrot mit Putenbrust, Proteinshake oder -riegel.

Tipp: Proteinpulver lässt sich auch ins Joghurt oder in Palatschinkenteig einmischen – lecker und bekömmlich. Ergänzend können Supplemente wie Kreatin, BCAAs oder Glutamin die Regeneration unterstützen.

Unser Tipp: Die hauseigenen Energy Sticks – für schnelle Energie im Alltag oder den Endspurt!

WÄHREND € 2⁵⁰
NACH € 19⁹⁵
WÄHREND € 34⁹⁰
IMMER € 16⁹⁰
IMMER € 2⁵⁰

Kunden mit installierter App erhalten **10%** auf unseren Energy Sticks & auf das gesamte OMNI-Power Sortiment

Kunden-App für iPhone
Kunden-App für Android