

Presseinformation

Vorwerk Austria GmbH & Co. KG

Handelskai 92/Rivergate

1200 Wien

www.vorwerk.at

Tipps von Health-Coach Stefanie Diem: Wie Neujahrsvorsätze zu gesunden Gewohnheiten werden

Wien, 25. Jänner 2024 – Mehrmals pro Woche ins Fitness-Studio, Low Carb und mehr Me-Time: Höchst motiviert starten jedes Jahr viele Österreicherinnen und Österreicher ihr Fitness- und Ernährungsprogramm. Statistisch gesehen fallen allerdings am zweiten Freitag im Jahr die guten Vorsätze dem Alltagsstress zum Opfer. Health-Coach und Fitness-Expertin Stefanie Diem verrät in Kooperation mit Thermomix®, wie man dem inneren Schweinehund leise Adieu sagt und gute Vorsätze in gesunde Gewohnheiten umwandelt.

Die Tradition, das Jahr mit guten Vorsätzen und hochgesteckten Zielen zu beginnen, hält sich hartnäckig. Die Realität sieht oft anders aus, wie Statistiken zeigen. Aber wer will schon Ergebnissen einer Statistik entsprechen? „Das Ziel ist, den Druck und die Erwartungen an sich selbst herunterzuschrauben. Kalorienzählen, strikte Diäten und hartes Training sind oft nicht der nachhaltigste Weg in einen gesunden Lebensstil“, erklärt Stefanie Diem, Health- und Fitness-Coach.

Tipps #1: Gesunder Kickstart in den Tag

Ein guter Start in den Morgen setzt die Messlatte für das Wohlbefinden für den ganzen Tag. Eine Smartphone-Auszeit in der Früh und generell eine gemäßigte Mediennutzung tragen zu mehr Entspannung bei. Das Verschwimmen von Beruf und Freizeit durch das Smartphone kann problematisch sein, da es zu einer ständigen Erreichbarkeit führt. Pausen ermöglichen es dem Gehirn, sich zu erholen und neu zu kalibrieren. Zu Beginn können es erst 15 Minuten sein, dann 20 und nach einiger Zeit wird es zur Morgen-Routine. Statt dem Smartphone hält man dann zum Beispiel lieber einen gesunden Immun-Shot in Händen. Am Sonntagabend vorbereitet, nimmt dieser Punkt in der morgendlichen Routine nicht viel Zeit in Anspruch, liefert dafür wichtige Vitamine und Nährstoffe. In der Rezept-Kollektion „Detox!“ in Cookidoo®, dem offiziellen Rezeptportal von Thermomix®, ist eine Vitamin-Bombe für jeden Geschmack dabei.

Tipp #2: Gut vorbereitet ist halb gewonnen

Bei einem schnellen Mittagessen zwischen Meetings sind die gesunden Optionen oft beschränkt. Sich nach einem langen Arbeitstag zu Hause an den Herd zu stellen ist für viele verständlicherweise zu anstrengend. Meal Prep – oder auch das altbekannte Vorkochen – kann hier Abhilfe schaffen. Man spart sich nicht nur viel Zeit, sondern auch Geld. Statt auf die Kalorienanzahl zu achten, lohnt es sich, die Nährstoffe und Vitamine im Blick zu behalten. Strikte Diäten und Verbote lösen innerlich Stress aus und lassen unseren Cortisolspiegel steigen, was wiederum genau das Gegenteil von dem bewirkt, was man erreichen will – Gewichtszunahme. Ausgewogene Mahlzeiten und eine gesunde Balance sind hier der Schlüssel. Und wenn es doch einmal Pizza wird, dann sollte man diese ohne schlechtes Gewissen genießen.

Tipp #3: Fixtermin – Zeit für Bewegung

Sport auszuüben kann immer wieder eine kleine Überwindung darstellen. Das Geheimnis dahinter ist, sich selbst so wenig Raum für Ausreden zu geben wie möglich. Ein Workout oder eine Sportart, die einem persönlich Spaß macht, lässt den inneren Schweinehund schnell verstummen. Wenn das Workout auch noch als Termin im Kalender steht und man sich angewöhnt, diesen als Fixtermin anzusehen, perfekt. Weiters kann ein Workout-Buddy hilfreich sein, diese Termine zu Beginn einzuhalten. Das Ziel sollte dennoch sein, sich unabhängig von anderen Personen regelmäßig zu bewegen, es als Auszeit anzusehen und Spaß dabei zu haben.

Tipp #4: Live Full Body Workout mit Stefanie Diem

Abschließend ein Exklusiv-Tipp, um dem Fitness-Jahr 2024 einen Kickstart zu verleihen. Am 30. Jänner veranstaltet Thermomix® Österreich ein Instagram Live Workout mit der Mental- und Fitnesstrainerin Stefanie Diem (@stefaniediemi.at). Unter Anleitung von Stefanie kommt man mit einem Full Body Workout garantiert ins Schwitzen. Einfach am 30. Jänner das Instagram-Profil von Thermomix® Österreich besuchen, ab 20 Uhr auf das Profilbild klicken und am Live Workout mit Stefanie Diem teilnehmen. Keine Anmeldung erforderlich!

Facts:

Wann: 30. Jänner, 20:00 Uhr

Wo: <https://www.instagram.com/thermomix.austria>

Teilnahme: Gratis

Bilder honorarfrei abdruckbar

Bild 01: Gesunde Detox Drinks aus dem Thermomix® © Vorwerk

Bild 02: Meal Prepping leicht gemacht mit dem Thermomix® © Vorwerk

Bild 03: Fit ins neue Jahr mit Stefanie Diem © Martin Ecker

RÜCKFRAGEHINWEIS

JULIA MENZL

VORWERK AUSTRIA GMBH & CO KG

HANDELSKAI 92/RIVERGATE, 1200 WIEN

+43 664 8823 8236

JULIA.MENZL@VORWERK.AT

SOPHIE HARFMANN

HIMMELHOCH GMBH

WOHLLEBENG. 4/6+7, 1040 WIEN

+43 676 623 4144

SOPHIE.HARFMANN@HIMMELHOCH.AT

ÜBER VORWERK

Die Vorwerk GmbH & Co KG ist ein in Deutschland im Jahr 1883 gegründetes, international agierendes Familienunternehmen. Das Kerngeschäft umfasst die Produktion und den weltweiten Vertrieb von hochwertigen Haushaltsprodukten im Premiumsegment. In Österreich zählt dazu einerseits der Thermomix® – eine multifunktionale Küchenmaschine, die mit zahlreichen Kochfunktionen und Modi sowie mehr als 90.000 integrierten Rezepten auf dem Rezept-Portal Cookidoo® das tägliche Kochen vereinfacht. Andererseits umfasst die Angebotspalette die Raumpflege- und Reinigungssysteme der Marke Kobold. Kobold steht nicht nur für ein rundum sauberes Zuhause, sondern vor allem für Innovation, Qualität und Langlebigkeit. Als Direktvertriebsunternehmen sucht Vorwerk stets den direkten Kontakt zu seinen Kundinnen und Kunden. Dabei stehen die Beraterinnen und Berater im Mittelpunkt der Aktivitäten und fungieren – neben drei Vorwerk Stores und dem Online Shop – als zentraler Dreh- und Angelpunkt der langfristigen Vertriebsstrategie. Österreichweit sind so bereits mehr als 4.500 selbstständige Thermomix® und Kobold Beraterinnen und Berater im Einsatz. Weltweit darf sich Vorwerk über rund 100.000 Beraterinnen und Berater freuen. Vorwerk erwirtschaftet einen Konzernumsatz von 3,4 Milliarden Euro (2021) und ist in mehr als 60 Ländern aktiv. Nähere Informationen unter www.vorwerk.at