



Gute Vorsätze

WIR UNTERSTÜTZEN SIE IM NEUEN JAHR
TIPPS UND TRICKS UM AM BALL ZU BLEIBEN

ALTE APOTHEKE

■ ■ ■ 125 Jahre Vertrauen

NICHT ZU VIEL VORNEHMEN

Oft scheitern gute Vorsätze daran, dass wir uns die Messlatte viel zu hoch legen. Nehmen Sie sich umsetzbare Ziele vor, sonst ist die Gefahr groß, dass Sie vorzeitig scheitern. Radikalkuren sind in der Regel das falsche Mittel. Wenn Sie sich übernehmen, verlieren Sie schnell die Lust an der Veränderung und geben dann schneller auf. Fragen Sie sich, was realistisch ist und was Sie auch im Alltag dauerhaft bewältigen können. Richten Sie Ihre Ziele danach aus.

VORSÄTZE KONKRET MACHEN

Viele machen den Fehler, dass sie ihre guten Absichten nur allgemein fassen und nicht konkretisieren. Der Wunsch allein "Ich möchte abnehmen" wird Ihnen Ihre Pfunde nicht augenblicklich vom Leib schmelzen.



Massageöle

**ENTSPANNEN UND
GENIEßEN**



Hilfreich ist es, Ihre Ziele konkret in klare Worte zu fassen und zu notieren. Wenn Sie Ihre Vorsätze gut sichtbar, vielleicht sogar an Kühlschrank oder Weinkeller anbringen, werden Sie sich auch verpflichtet fühlen, Ihren gefassten Vorsätzen treu zu bleiben.

MESSBARE ZIELE FORMULIEREN

Wichtig ist, dass Ihre Ziele messbar sind. Es hilft Ihnen, wenn Sie die Zeit notieren, in der Sie sich entspannen oder sich bewegen. Auch macht es Sie stolz, wenn Sie immer längere Strecken laufen oder radfahren. Für Ihr Körpergewicht ist der Bodymassindex (BMI) ein guter Indikator für ihre Gesundheit.



Bewegung

**FIT UND
AUSGEGLICHEN**



KLEINE SCHRITTE

Große Ziele erreichen Sie am besten in kleinen Etappen. Step by step ist die Devise, also immer einen Schritt nach dem anderen. Hilfreich dazu ist ein Trainingsplan, mit Beschreibung der einzelnen Schritte. Kleine Schritte zu machen bedeutet, am Anfang wenig zu machen und sich dann allmählich zu steigern. Gehen Sie eine Veränderung maximal ein- bis zweimal je Woche an.

Wollen Sie sich sportlich betätigen, nehmen Sie sich dieses anfangs nur in kleinen Zeiteinheiten vor.



Raucher-
entwöhnung

**FÜR MEINE
GESUNDHEIT**

PLANEN UND MACHEN

Gute Vorsätze sind Teil einer überlegten Lebensplanung. Es bringt selten etwas, „generalstabsmäßig“ zu planen. Dann bleiben gewünschte Erfolge oft graue Theorie. Geben Sie sich für Ihre Vorsätze eine 72-Stunden-Frist und starten Sie in dieser Zeit mit Ihren Vorsätzen. Wenn Sie so Ihre Sache ins Rollen bringen, haben Sie gute Chancen am Ball zu bleiben. Andernfalls verpuffen Ihre guten Absichten. Wenn Sie dann 30 Tage am Stück durchhalten, sind Sie auf Erfolgskurs.

POSITIV DENKEN

Halten Sie sich den Gewinn und nicht den Verzicht vor Augen, den eine Veränderung mit sich bringt. Sich gesünder ernähren bedeutet daher nicht, die leckere Currywurst wegzulassen.



Gewichtsreduktion

MICH SCHÖN FINDEN

Es heißt vielmehr, sich fitter zu fühlen und nach dem Mittagessen nicht mehr das Gefühl zu haben, gleich einzuschlafen.

MITSTREITER SUCHEN

Gute Vorsätze lassen sich leichter umsetzen, wenn Sie Gleichgesinnte finden und Veränderungen zusammen angehen. Es motiviert auch, den eigenen Vorsatz öffentlich zu machen und sich anderen gegenüber zu verpflichten. Denn in einer Gruppe lässt sich der innere Schweinehund eher überwinden.

ERFOLG UND VERÄNDERUNG FESTHALTEN

Dokumentieren Sie Ihre Erfolge. Führen Sie einen Kalender oder machen Sie Aufzeichnungen über Ihre Anstrengungen und Fortschritte. Feiern Sie, wenn Sie Zwischenziele und besonders wenn Sie ein Wunschziel erreicht haben.



Innere Balance

**AUSGERUHT IN
DEN TAG STARTEN**

INNERES WACHSTUM

Unsere Persönlichkeit und unser Verhalten folgen den Gesetzen des Wachstums. Sobald aus einem guten Vorsatz eine neue positive Gewohnheit gewachsen ist, werden Sie fähig, eine noch größere Aufgabe zu meistern. Wenn Sie einen Vorsatz verwirklicht haben, werden Sie erleben, dass sich weitere positive Folgeerfolge einstellen.

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie 25 g Melissentee.



Tees

**WENIGER STRESS
UND ZEIT FÜR MICH**

EIN NEUES JAHR MIT GUTEN VORSÄTZEN

Bedeutet für Sie der Beginn des neuen Jahres auch innezuhalten, um darüber nachzudenken, was Sie im kommenden Jahr erleben und gestalten wollen? Ist es ein zufriedenes „weiter so“, oder möchten Sie eingefahrene Gleise verlassen?

Machen Sie sich Gedanken darüber, wie Sie Ihre Lebenszeit verbringen, ob und wie es Ihnen gelingt, Ihrem Beruf, Ihrer Familie, Ihren Freunden gerecht zu werden, ohne eigene Bedürfnisse zu vernachlässigen? Achten Sie angemessen auf Ihre Gesundheit? Stehen in Ihrer Lebensführung Ernährung, Bewegung und Erholung im Einklang ?

Wünschen Sie sich unsere **Beratung** zu diesen Themen? Wir haben ein breites Beratungsangebot für Sie!

- Allgemeine Gesundheitsthemen und Gesundheitsinformationen
- Individuelle Beratung und Begleitung bei Erkrankungen
- Ernährungsberatung und Ernährungsplanung, Gewichtsreduktion
- Arzneimittelwechselwirkungen mit Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln
- Überprüfung von individuellen Gesundheitsparametern
- Pflegeprodukte und Wohlfühlprodukte, bei uns hergestellt
- Gesundheitstees, Gesundheitskräuter und Nahrungsergänzungsmittel
- Homöopathie und Arzneimittel der Alternativmedizin
- Reisemedikation und Reiseimpfberatung
- Nützliches für Mütter, Babypflege und Kindergesundheit

Bitte sprechen Sie Ihr Anliegen und Ihre Fragen bei uns an, gemeinsam finden wir **individuelle Lösungen** für Sie!

GUTE VORSÄTZE IM VERGANGENEN JAHR

Diese Vorsätze hatten sich die Deutschen für das Jahr 2011 vorgenommen:

Platz 1 Weniger Stress

Beruf, Familie und Haushalt kosten Kraft und Nerven. 59 % der Deutschen wollen "Stress vermeiden oder abbauen".

Platz 2 Mehr Zeit für die Familie

"Ich möchte mehr Zeit für Familie und Freunde haben".

Platz 3 Sich mehr bewegen

52% der Befragten sagen: "Ich werde mich mehr bewegen und Sport machen".

Platz 4 Mehr Zeit für sich selbst

"Mehr Zeit für mich selbst" möchten insgesamt 49 % der Deutschen haben.

Platz 5 Sich gesünder ernähren

44% wollen auf eine gesunde Ernährung achten.

Platz 6 Abnehmen

Wenn es um die Figur und Diäten geht, liegen Frauen und Männer gleich auf. Jeder Dritte sagt: "Ich möchte abnehmen."

Platz 7 Weniger Geld ausgeben

32% der Deutschen wollen sparsamer sein und weniger Geld ausgeben.

Platz 8 Weniger fernsehen

Rund 18% nehmen sich vor, auch mal abzuschalten.

Platz 9 Weniger Alkohol trinken


"Weniger Alkohol", sagen 9 % der Frauen und 19 % der Männer.

Platz 10 nicht mehr rauchen

"Ich werde nicht mehr rauchen", sagen 10% der Frauen und 14% der Männer.

Stuttgarter Straße 51
70469 Stuttgart
Telefon: 0711 / 54 08 550
info@aa-s.de · www.aa-s.de

ALTE APOTHEKE

 125 Jahre Vertrauen