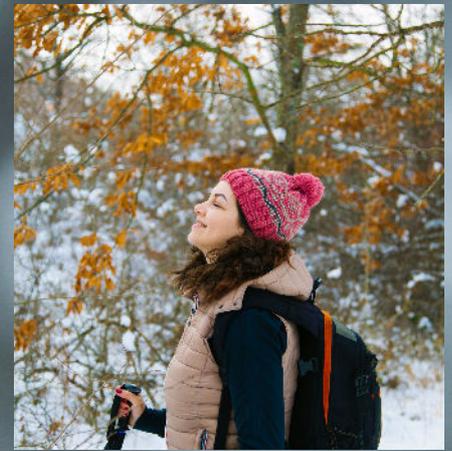
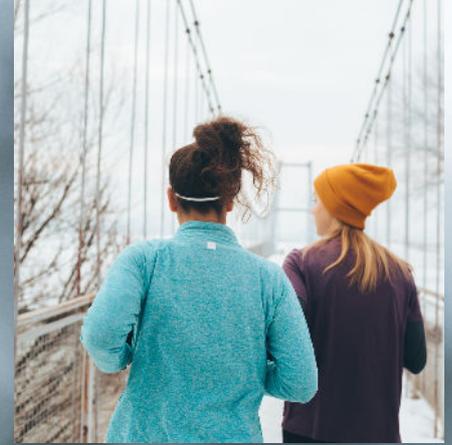
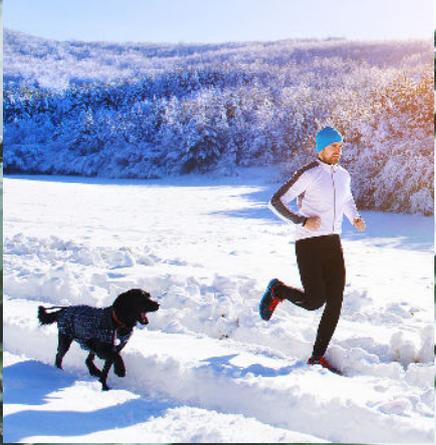


# MOTIVATIONSLISTE



## 5 GRÜNDE

WARUM DU **AUCH IM WINTER**  
SPAZIEREN ODER JOGGEN SOLLTEST:

# 5 GRÜNDE

warum du **auch im Winter** spazieren oder joggen solltest:



Gründe, warum man im Winter nicht gerne spazieren geht oder joggt, lassen sich leicht finden: kalte Temperaturen, kurze Tage, fehlende Motivation und vieles mehr.

Obwohl diese Gründe gültig sind, Spazieren und Joggen kann so viele Vorteile für unsere allgemeine Gesundheit und Lebensqualität bieten.

Um dir ein bisschen Motivation zu geben, hier sind **5 Gründe, warum du auch im Winter spazieren oder joggen solltest:**



## Verbesserte körperliche Gesundheit

Spazieren und Joggen sind ausgezeichnete Formen von Herz-Kreislauf-Übungen, die helfen können, die **Gesundheit** deines Herzens zu verbessern, deine Muskeln zu stärken und deine allgemeine körperliche **Fitness** zu verbessern



## Gestärktes Selbstwertgefühl

Im Winter aktiv zu sein, kann ein Erfolgserlebnis vermitteln und das Selbstwertgefühl stärken, was zu **Glücksgefühlen** beitragen kann. Auch wenn es vielleicht keine Garantie für Glück ist, kann spazieren oder joggen im Winter sicherlich eine positive und angenehme Aktivität sein, die zu allgemeinem Wohlbefinden und Glück beitragen kann.



## Stressabbau

Bewegung hat sich als wirksame Methode erwiesen, um Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Ein Spaziergang oder Joggen im Winter kann eine sehr gute Möglichkeit sein, den **Kopf frei** zu bekommen und Stress abzubauen.



## Erhöhter Vitamin-D-Gehalt

Der Winter ist die Zeit, in der wir weniger **Sonnenlicht** ausgesetzt sind, was zu einem Vitamin-D-Mangel führen kann. Spazieren und Joggen im Freien im Winter kann helfen, deinen Vitamin-D-Spiegel zu erhöhen ☀️



## Verbesserte psychische Gesundheit

Bewegung verbessert nachweislich die **kognitive Funktion** und verringert das Risiko, Erkrankungen wie Depressionen und Angstzustände zu entwickeln. Im Winter spazieren gehen oder joggen kann helfen, die psychische Gesundheit zu verbessern