

Mehr Motivation und Power: My JogStyle gibt Tipps gegen den Herbst-Blues

Es ist Herbst und bei vielen Menschen stellt sich ohne Umschweife ein Stimmungstief ein. Der innere Schweinehund scheint sich auch schon in den Winterschlaf verabschiedet zu haben. Die gute Nachricht: In der kalten und dunklen Jahreszeit darf und muss man sich selbst so richtig verwöhnen. Es gibt eigentlich nur drei Zauberworte, die dem Herbst-Blues den Gar ausmachen: Bewegung, Entspannung, (gesunde) Ernährung. My JogStyle bringt mit einigen Tipps wieder Licht ins Dunkel.

Um den Herbst gut gelaunt und gesund zu überstehen, muss das Immunsystem in Schwung gebracht werden. Fehlendes Licht, kalte Temperaturen und viele erkältete Mitmenschen fordern den eigenen Körper heraus. Beim Wechsel von Sommer auf Herbst ist es noch wichtiger als sonst, den Körper mit ausreichend Vitamin C und anderen Nährstoffen zu versorgen. Frisches Obst und Gemüse müssen auf dem Speiseplan stehen – das stärkt die Immunabwehr und verbessert die Stimmung.

Auch wenn der Herbst nicht gerade dazu einlädt, an der frischen Luft Sport zu treiben: Täglich mindestens eine halbe Stunde in der freien Natur spazieren oder joggen, steigert das innere Wohlbefinden. Der perfekte Motivations-Coach ist der JogStyle vom Omron. Das praktische Tool misst während des Lauftrainings oder im Alltag die Anzahl der zurückgelegten Schritte und den damit verbundenen Energie- und Kalorienverbrauch. Hat man nach einem Arbeitstag erst 3000 Schritte hinter sich gebracht: Ab nach draußen und noch eine Runde laufen! Wem es doch zu kalt oder zu dunkel ist, der kann auch auf ein Fitness-Studio, das Schwimmbad oder den Home-Trainer ausweichen, um sich sportlich zu betätigen.

Wechselduschen, Saunagänge und Entspannungsbäder sind eine Wohltat für Seele und Körper. Überhaupt darf man sich im Herbst ganz besonders viel Pflege gönnen, denn kalte Luft wie fehlendes Licht strapazieren Haut und Haar. Für jeden gibt es das passende Gute-Laune-Rezept gegen den Herbst-Blues: helle und freundliche Farben in der Kleidung oder ein gemütliches Ambiente zu Hause, ein Besuch bei Freunden oder ein gutes Buch am Abend, kuschelige Stunden auf der Couch oder der gemütliche Spaziergang mit dem Hund. Bewegung, frische Luft und viel Entspannung geben dem Herbst-Blues keine Chance.

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: Oktober 2011
Seite 2 von 2

Alle Informationen zum JogStyle und viele weitere Tipps zu Gesundheit, Laufsport und Co. gibt es online auf www.myjogstyle.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.