

### **GET IN SHAPE – FIT IN DEN SOMMER**

Die Tage werden kontinuierlich länger und heller, die Luft immer wärmer, die Bäume strahlen in allerhand Grüntönen, die bunten Blumen schmücken Wiesen und Felder und die Vögel zwitschern um die Wette. Es besteht kein Zweifel daran, dass der Sommer und die Veränderungen, die in der Welt um uns herum geschehen, nicht nur eine positive Wirkung auf Stimmung, Seele und Wohlbefinden haben, sondern auch auf Selbst-Bewusstsein und unsere Energie.

#### **Zeit für Veränderungen: raus mit dem Alten, rein mit dem Neuen**

Die Natur strahlt im Sommer in zahlreichen Farben und auch im Kleiderschrank sollte sich nun einiges verändern. Das heißt: weg mit den tristen dunklen Farben; willkommen sind weiche, leichte und schöne Stoffe und farbenfrohe Frühlingskleider.

Die Stimmung der Menschen wird durch Farben beeinflusst. Haben Sie schon einmal gesehen, dass Baby-Kleidung schwarz ist? Orange, gelb und rosa machen glücklich und verbreiten gute Laune, während Blau und Grüne eine beruhigende Wirkung erzielen. Wir brauchen Vielfalt in unseren Kleiderschränken, so wie in unserer Nahrung, und der Sommer ist die beste Jahreszeit, um dieses Ziel zu erreichen!

#### **Zeit, den Körper in Form zu bringen**

Es ist auch der perfekte Zeitpunkt, um den Körper wieder in Form zu bringen. Während der Wintermonate, wird der ganze Metabolismus des Körpers naturgemäß verlangsamt, was zu einer Gewichtszunahme führt. Mit Beginn des Sommers sollte es leichter sein, das überschüssige Gewicht zu verlieren. Um die Last-Minute-Crash-Diäten und übermäßige Workouts zu vermeiden, ist es wichtig, so früh wie möglich zu beginnen. Bei milden Außentemperaturen ist es nicht schwer, seine persönliche Form zu finden. Das warme Wetter bietet ideale Bedingungen, um Sport oder andere Outdoor-Aktivitäten zu betreiben. Warum jetzt nicht auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit gelangen? Auch ein kleiner Trainingsplan, der in den eigenen Tagesablauf passt, hilft, Ziele zu stecken und einzuhalten.

### **Hilfreiche Tipps und Tricks**

Sich einige langfristige Ziele zu setzen, ist zwar eine gute Idee, aber man muss realistisch bleiben. Wenn kleinere Leistungen erbracht werden, fühlt man sich besser als mit unerreichbaren Zielen. Realitätsferne Ideen entmutigen, in kleinen Schritten erreicht man die größeren Ziele.

Wenn es wärmer wird, ist es entscheidend, genug Wasser zu trinken, um den Körper zu entgiften. Der Sommer bietet zahlreiche verschiedene Obst- und Gemüsesorten; es wäre eine Schade diese Farbpracht nicht auf unseren Tellern zu genießen. Die ganz Aktiven können sich auch ihre eigenen Beete anlegen; Gartenarbeit bietet nebenbei eine gute körperliche Aktivität.

### **Mehr Motivation mit Unterstützung**

Es ist immer einfacher, sich zum Sport zu motivieren, wenn man Unterstützung hat. Versuchen Sie, einen Freund oder ein Familienmitglied zu finden, das ein ähnliches Ziel hat, an dem Sie zusammen arbeiten können. Körperliche Bewegung bringt Spaß! Wer einen zuverlässigen Fitnesscoach sucht, findet auch digital Unterstützung. Der CaloriScan von Omron Healthcare ist ein idealer Begleiter, um mehr Bewegung zu fördern. Dieser kompakte Kalorienzähler passt problemlos in jede Tasche und kann durch die 3D-Sensor-Technology die exakten tatsächlich verbrauchten Kalorien des Benutzers berechnen. So ermöglicht er, die eigene Ernährung mit dem täglichen Training abzustimmen. Die beste Nachricht dabei: Der CaloriScan kommt in 3 schönen Sommerfarben: edles Gold, leichtes Weiß und knalliges Pink. Eine frische Belohnung für die bisherigen Bemühungen!

*Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.*

### **Unternehmensprofil:**

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

*Weiterführende Informationen finden Sie unter: [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com).*

### **Kontakt Presse:**

Tasja Stegmaier  
[tasja.stegmaier@eu.omron.com](mailto:tasja.stegmaier@eu.omron.com)

### **OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH**

John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim  
Telefon: +49 (0)0621 83348 -0  
Fax: +49 (0)0621 83348 -30