

# Gründe für Bewegung und ausgewogene Ernährung

Schreiben Sie die Gründe, die Sie sich vorstellen können, in die jeweiligen Kästen in der Tabelle.

☹ Keine Bewegung		☺ Mehr Bewegung	
<b>Vorteile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. mehr Zeit zum Filmegucken → aber: eigentlich kann ich auch einige Rücken-Übungen beim Filmegucken machen</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>	<b>Vorteile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>z.B. Rückenschmerzen werden weniger und ich bin zufrieden mit mir</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>
<b>Nachteile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>z.B. schlechtes Gewissen nach Filmegucken → deswegen mache ich Übungen beim Filmegucken</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>	<b>Nachteile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>z.B. Ich könnte mir eine Zerrung zuziehen → aber wenn ich mir die richtige Übung genau angucke, dann passiert das nicht</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>

*Oder ausgefüllt mit einem Beispiel für Ernährung: Wenn ich auf Zucker verzichte, fühle ich mich hinterher besser, habe „ein gutes Gewissen“, schade nicht meinen Zähnen, bin ein gutes Vorbild für meine Kinder. Nachteil könnte sein, dass ich meine Gewohnheiten, auch mein Einkaufen, überdenken muss, dass es mir schwer fallen könnte, meinen „Heißhunger“ mit etwas anderem zu „füttern“ etc.*