

Kalorienverbrauch im Alltag Schritt für Schritt erhöhen

Der Tagesablauf vieler Menschen stellt nur wenig Zeit für Sport und Fitness zur Verfügung. Deshalb bestimmen bei vielen vor allem Alltagsaktivitäten, wie viele Kalorien sie verbrauchen. Hier zählen besonders die Wege, die wir zu Fuss zurücklegen. Zum Beispiel von, zu und während der Arbeit oder in der Freizeit. Die alltäglich zurückgelegte Geh-Strecke unterscheidet sich stark von Person zu Person und von Tag zu Tag.

👉 *Einen ungefähren Überblick, wie viele Schritte und Meter an einem Tag zusammenkommen, gibt ein Schrittzähler. Der lässt sich ganz einfach am Hosensbund befestigen.*

👉 *Gute Modelle lassen sich auf die individuelle Schrittlänge einstellen. Damit er nicht zählt, wenn er nicht sollte, müsste sich der Schrittzähler auch abschalten lassen.*

👉 *So ein Zähler informiert nicht nur, er motiviert auch dazu, den Wert des Vortages zu übertreffen. So hilft ein Schrittzähler, bewegungsarmes Verhalten zu erkennen und zu vermindern.*

👉 *Um den Erfolg feststellen zu können, notieren schlaue Schritte-Sammler die tägliche Schrittzahl in einer Tabelle auf Papier oder im Computer. Manche Schrittzähler speichern diese auch automatisch.*