

August 2024



Motto of the month:

Seien Sie gut zu sich selbst!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Because health is personal™



1 Heute haben wir den ersten Tag des Monats und Ihre einzige Aufgabe für heute ist folgende: Seien Sie gut zu sich selbst!

1

2 Atmen Sie 4 Sekunden lang ein, halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an und atmen Sie 4 Sekunden lang aus. Fühlen Sie sich besser?

2

3 Wie gut schlafen Sie momentan? Schlechter Schlaf kann auf die Laune schlagen.

3



4 Verwenden Sie ausreichend Sonnencreme? Auch wenn die Sonne gerade nicht scheint, benötigt Ihre Haut Sonnenschutz!

4



5

Sitzen Sie aufrecht - Ihr Körper wird es Ihnen danken!

6 Umgeben Sie sich mit positiven Menschen?

6



7 Feiern Sie Ihre Erfolge, egal wie groß oder klein sie sind.

7

8 Investieren Sie in Ihre eigene Entwicklung? Suchen Sie nach Möglichkeiten, sich persönlich und beruflich weiterzubilden.

8



9 Bringen Sie Farbe auf den Tisch - bereiten Sie farbenfrohe Mahlzeiten zu, egal ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen.

9

10 Freuen Sie sich schon auf das Wochenende? Nehmen Sie sich heute Zeit, um Ihre nächsten Tage zu planen.

10

11 Wie geht es Ihnen? Nehmen Sie sich heute Zeit, um Ihre Gefühle zu verarbeiten.

11

12 Wollen Sie Ihre Schrittzahl erhöhen? Dann machen Sie mit bei unserer [GO Challenge!](#)

12



13 Eine Portion Humor kann Ihre Stimmung heben und Stress reduzieren. Haben Sie ein paar gute Witze parat?

13

14 Beginnen Sie den Tag mit einer kurzen Laufrunde, falls möglich.

14

15 Haben Sie heute gefrühstückt? Essen Sie Vollkornprodukte, Obst oder Nüsse, um Ihre Konzentration zu stärken.

15

16 Nehmen Sie vor dem Schlafengehen ein entspannendes Bad oder trinken Sie einen wärmenden Kräutertee. Beides wirkt beruhigend und hilft dabei, schneller einzuschlafen.

16

17 Besuchen Sie einen der Bauernmärkte bei sich in der Nähe. Dort werden Sie allerlei Köstlichkeiten finden.

17

18 Melden Sie sich bei Freundinnen, Freunden oder Familienmitgliedern, die Sie eine Weile nicht gesehen haben. Soziale Kontakte sind Balsam für die Seele.

18

19 Wann waren Sie das letzte Mal beim Gesundheitscheck? Eventuell ist es Zeit, einen Termin beim Arzt zu machen, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

19

20 Atmen Sie nach dem Aufwachen einige Male tief ein und aus und beginnen Sie den Tag entspannt.

20



21 Denken Sie stets daran, genug zu trinken!

21

22 Sind Sie auf der Suche nach Möglichkeiten, zu belegen, dass eine Investition ins BGM sich tatsächlich lohnt? [Laden Sie unser ROI/VOI-Toolkit herunter.](#)

22

23 Heute ist Filmabend! Gehen Sie ins Kino oder schauen Sie gemütlich zu Hause einen Film.

23

24 Finanzielle Schwierigkeiten können Familienkonflikte, soziale Ausgrenzung, Armut und sogar Obdachlosigkeit zur Folge haben. Sprechen Sie mit jemandem, wenn Sie Hilfe brauchen.

24



25 Sind Sie liebevoll zu sich selbst?

25



26 Wenn Sie sparen möchten, sind selbst vorbereitete Mahlzeiten eine tolle Möglichkeit, gleichzeitig Ihre Gesundheitsziele zu verfolgen und zu erreichen.

26

27 Grenzen zu setzen hilft Ihnen dabei, Arbeit und Freizeit in Balance zu halten.

27

28 Kleine Erinnerung zum Mittwoch: Machen Sie Pause!

28



29 Kurze Nickerchen sind gut für die Gesundheit. Wie wäre es mit einem kurzen Mittagsschläfchen?

29

30 Versuchen Sie, einen „Meeting-freien Freitag“ auf der Arbeit einzuführen, damit sich Ihre Mitarbeitenden besser konzentrieren können.

30

31 Ruhen Sie sich ausreichend aus. Es ist okay, nichts zu tun, wenn das Ihrem Körper gut tut.

31