

PROFITIPP

Mehr Kraft

REGULA TSCHÜMPERLIN-EBERLI,
PERSONAL UND MENTAL TRAINERIN



Richtig trainieren

Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining ist ideal. Die Intensität der Tagesform anpassen und Regeneration einplanen, anstatt möglichst intensiv und oft zu trainieren. Steigerung: zuerst Anzahl Trainings pro Woche, dann Dauer, dann die Intensität.



Raus an die Luft

Jeden Tag an die frische Luft, idealerweise sobald es hell ist. Das regt die Hormonproduktion an und fördert das Wohlbefinden sowie einen guten Schlaf. Für Leizteres: Vor dem Zubettgehen kein TV oder Smartphone, Licht langsam dimmen, regelmäßige Schlafzeiten.



Viel Flüssigkeit

Über den Tag verteilt genug Wasser oder ungezuckerten Tee trinken. Ideal ist eine Tagesmenge von 30 bis 40 Milliliter pro Kilo Körpergewicht (z. B. 2,1–2,8 Liter bei 70 kg Körpergewicht).



Mentaler Fokus

Die Welt wieder mal mit Kinderaugen sehen und alles etwas gelassener nehmen. Sich bewusst werden, was man beeinflussen kann und was nicht, und seine Energie für Sachen einsetzen, die man selbst ändern kann.



Fit in den Tag

Darauf achten, dass das Frühstück Kohlenhydrate (Haferflocken, Brot), Proteine (Quark, Joghurt), Fette (Nüsse) und allenfalls Früchte enthält. Das gibt Energie für den ganzen Tag.

Für Körper und Geist

Die gebürtige Obwaldnerin ist ausgebildete Personal Trainerin, Mental Coach, Ernährungsberaterin und Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ. Seit 2021 ist Regula Tschümperlin-Eberli in Schwyz selbstständig tätig.

