

Regelmäßiges Training

Ich glaube, das Wichtigste, was man tun kann, um einen gesunden Lebensstil zu führen, ist, sich fit zu halten, indem man regelmäßig genug Sport treibt. Wieviel man dabei trainieren muss hängt davon ab, um welche Art von Sport es sich handelt. Ich würde sagen, dass es reicht, wenn man drei mal die Woche zum Fitnesscenter geht für jeweils eine Stunde. Wichtig ist, dass man auch ein bisschen Ausdauertraining macht in dieser Zeit und nicht nur mit Gewichten arbeitet. Aber im Grunde kommt es immer darauf an, wie eine Person den Rest der Woche so verbringt. Wenn jemand den ganzen Tag am Computer arbeitet, würde ich empfehlen, dass er zumindest jeden Tag auch eine halbe Stunde spazieren geht. Es ist ziemlich schwer, eine allgemeingültige Aussage zu treffen, was jeder tun sollte, und jeder Fall sollte separat betrachtet werden. Für ein erfolgreiches Training ist es auch wichtig, genügend Wasser während des Trainings zu sich zu nehmen, da man schnell dehydrieren kann, wenn man viel schwitzt, und dann sogar ohnmächtig werden kann. Um Muskeln aufzubauen braucht man zudem genügend Proteine. Ich glaube, dass es wirklich wichtig ist, dass das Training Spaß macht. Ich bevorzuge Fitnesskurse, weil man dann ein Gemeinschaftserlebnis hat animierende Musik, die einen bei der Stange hält. Außerdem kann man dabei neue Leute kennenlernen, die einen fröhlich machen, und wodurch du dann auch glücklicher wirst.

In English:

Regular Workout:

I think the most important thing to do for a healthy lifestyle is to keep fit by doing enough workout regularly. How much you have to do depends on the person and the kind of sport. I would say if you go to the gym two or three times a week for one hour each time that is enough. Important is that you do some cardio training too at that time and not only work with weights. But then, it depends on the way the person lives the rest of the week. If somebody works on the computer the whole day I would recommend that they should go for a walk each day for half an hour at least. It is really hard to make a general statement about what somebody should do exactly and every circumstance has to be looked at in particular. To have successful training it is also important to drink a lot of water during your workout because if you are sweating a lot, your body can dehydrate quickly and you even can lose your consciousness. Your muscles also need enough protein so that they can develop further. I think it is really important that you have some fun while you do your workout. I prefer fitness classes because you get a group experience and uplifting music that keeps you going. You can also meet some new people who can enrich your life and who can make you happier, which makes you feel better, too.