



DEINE FAVORITEN FÜR NEUE POWER IM ALLTAG

Wie dir das Favorisieren von Übungen helfen kann, Gewohnheiten zu bilden.

Um Gewohnheiten bilden zu können und ein gewünschtes Gesundheitsverhalten besser zu erreichen, ist es nach einer Phase des Ausprobierens ratsam, seine Lieblingsübungen aus der App als Favoriten zu markieren und diese Übungen regelmäßig zu wiederholen statt ständig neue Übungen durchzuführen. Durch die Wiederholung der gleichen Lieblingsübungen ist es wahrscheinlicher, dass diese Übungen zur Gewohnheit werden.

Wir empfehlen dir in den ersten vier Wochen der App-Nutzung deine Favoriten festzulegen und ab diesem Zeitpunkt nur noch diese Favoriten zu wiederholen.



Favoriten kannst du ganz einfach festlegen, indem du bei einer Übung auf dieses Symbol klickst. Überlege dir gut, welche Übungen dir gefallen haben, da dich diese Favoriten noch eine Weile begleiten werden und im Idealfall auch nach der App-Nutzung noch Teil deines Alltags bleiben.

Bei der Wahl der Favoriten ist es hilfreich sich aus jedem Bereich (Ernährung, Entspannung und Bewegung) Favoriten auszuwählen.

Hast du schon eine Idee, welche Übungen du als Favorit auswählen möchtest? Nutze gerne den Platz, um dir eigene Notizen zu den Favoriten zu machen.
