

Fitnessstest

Bitte beachten Sie: Wenn Sie körperlich nicht fit sind, müssen Sie vor jeder Form der körperlichen Betätigung den Rat Ihres Arztes einholen. Wenn Sie beim Fitnessstest außer Atem kommen, ein Gefühl von Schwindel oder Benommenheit haben, dann wenden Sie sich bitte ebenfalls an Ihren Arzt.

IHRE GESUNDHEIT VERBESSERT SICH VON WOCHEN ZU WOCHEN

Wussten Sie, dass

- ▶ eine der faszinierenden Tatsachen einer Rauchentwöhnung ist, wie schnell sich Ihr Körper von den vielen Jahren erholt, in denen er durch das Rauchen geschädigt worden ist;
- ▶ Tag um Tag, Woche um Woche verbessert sich Ihr Kreislauf – und das bedeutet, dass sich auch Ihre körperliche Fitness verbessert.

⇒ **Der Fitnessstest ist der beste Beweis dafür**

Sehr wahrscheinlich wird sich Ihre Fitness von Woche zu Woche verbessern. Das ist ein großartiger Motivationsschub für Ihr Selbstvertrauen und Ihre Willenskraft.

Wiederholen Sie in regelmäßigen Abständen diesen Test:

Irgendwo in der Nähe gibt es sicher eine Treppe, um die Sie bisher einen großen Bogen gemacht haben. Vielleicht am Arbeitsplatz – oder im Einkaufszentrum:

- ▶ steigen Sie die Treppe hinauf und notieren Sie, wie lange Sie gebraucht haben und wie Sie sich fühlen;
- ▶ wenn Sie den Test einige male gemacht haben, werden Sie den Unterschied bestimmt bemerken.

⇒ So einfach geht's: Beurteilen Sie den **Schwierigkeitsgrad** zwischen **1=leicht** und **6=schwer** und tragen in das entsprechende Feld oberhalb der zutreffenden Woche nach der letzten Zigarette die Zeit ein, die Sie für das Treppensteigen benötigt haben

Schwierigkeit

leicht 1													
2													
3													
4													
5													
schwer 6													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Wochen nach Ihrer letzten Zigarette