

04.09.2017 – 14:00 Uhr

Migros: Gesundheitsinitiative iMpuls lanciert Online-Coach

Zürich (ots) -

Mit iMpuls will die Migros die Schweizer Bevölkerung unterstützen, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Dabei kann die digitale Welt gute Dienste leisten. Im neuen Online-Tool "iMpuls-Coach" hat die Migros 24 Gratis-Programme zusammengestellt. Diese helfen, persönliche Gesundheitsziele zu erreichen: Abzunehmen oder die allgemeine Fitness zu verbessern. Ein Programm dauert aktuell jeweils rund drei Wochen und versorgt Interessierte täglich mit passenden Workouts, Aufgaben, Tipps und Rezepten.

Vorsätze sind schnell gefasst, viele Menschen wollen sich mehr bewegen und ausgewogener essen. Oft bleibt die Umsetzung aber im hektischen Alltag auf der Strecke. Um die Motivation aufrecht zu erhalten, hat die Migros das kostenlose digitale Angebot "iMpuls Coach" lanciert. Es handelt sich um 24 Programme, wie beispielsweise "Tanz dich schlank", "Abnehmen für Sportmuffel" oder "Fit mit Kindern im Schulalter". Nach einer Standortbestimmung erhalten die User einen Vorschlag, welche Programme am besten zu den persönlichen Zielen passen. Spielerische Elemente und tägliche Impulse sorgen dafür, dass das Training Spass macht.

Die einzelnen Programme dauern jeweils rund drei Wochen, alle decken die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung ab. Eine persönliche Übersicht zeigt den Teilnehmern jederzeit, was sie bereits erreicht haben und welche Trainingseinheiten noch anstehen. Ausserdem profitieren sie von passenden Rezepten und zahlreichen Tipps und Tricks. Die einzelnen Programme sind von Ernährungsberatern, Fitnesstrainern und Medizinerinnen zusammengestellt worden. Das Angebot an Programmen wird kontinuierlich ausgebaut.

Link zum Online-Coach: www.impuls-coach.ch

Link zu Bildmaterial: <http://media.migros.ch/images/2017/impulscoach1.jpg> <http://media.migros.ch/images/2017/impulscoach2.jpg>

Kontakt:

Martina Bosshard, Mediensprecherin MGB, Tel. 058 570 38 22,
martina.bosshard@mgb.ch, www.migros.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000968/100806342> abgerufen werden.