



Activia & Achim Sam auf der Suche nach Wohlfühltipps: Teil 4

## **„Du fühlst dich, wie du isst“ – der Activia Wohlfühl-Experte Achim Sam gibt Tipps für den 24-Stunden-Wohlfühltag**

**Haar, 30. Juli 2014. Inneres Wohlbefinden bedeutet für viele Menschen mit sich selbst im Reinen zu sein und unbeschwert zu leben. Doch wie die Activia Wohlfühl-Umfrage herausfand, wissen nur neun Prozent der Deutschen immer, was sie tun können, wenn es ihnen mal nicht so gut geht. Diesen Umstand nahm Activia als Anlass, sich mit dem Ernährungswissenschaftler und Bestsellerautor Achim Sam zusammenzuschließen, um auf die Suche nach Tipps für einen 24-Stunden-Wohlfühltag zu gehen. Als Activia Wohlfühlexperte hat sich Achim Sam mit Experten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Musik getroffen und ihnen ihre alltagstauglichen Wohlfühl-Tipps entlockt. Zum Abschluss seiner spannenden Reise fasst Achim Sam die Ergebnisse zusammen und verrät, wie man sich einen ganzen Tag lang pudelwohl fühlen kann.**

Achim Sam fühlt sich sichtlich wohl in seiner Haut. Doch der Activia Wohlfühlexperte gesteht auch: An diesen Punkt zu gelangen, war kein einfacher Weg. Unser Wohlbefinden wird beeinflusst von verschiedenen Faktoren. Ob gesunde Ernährung, Musik oder Bewegung – die Activia Wohlfühl-Umfrage fand heraus, dass sich diese Komponenten besonders auf unser Wohlfühlgefühl auswirken. Aus diesem Grund hat Achim Sam die Wohlfühl-Tipps der Musical-Tänzerin Isabela Silvovà, des Musikpädagogen Paolo Lamazza und der Food-Bloggerin Mel Buml gesammelt. Achim Sam erklärt nun, wie man sich aus den besten Ideen ein 24-Stunden-Wohlfühlprogramm zusammenstellen kann.

- **Morgens: Sportlich in den Tag starten**

Achim Sam schwört aufs Radfahren. Damit zieht man auf dem Weg zur Arbeit lässig an jedem Stau vorbei und schont sogar noch die Umwelt. Der Activia Wohlfühlexperte ist überzeugt: Mit Radfahren verwandeln sich lästige Fahrtzeiten in Fitnesstraining, man spart Benzin und ist auch die nervtötende Parkplatzsuche los. Und gut für die Stimmung ist es allemal! Denn ein bisschen Bewegung, frische Luft und die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut, beflügeln für den ganzen Tag.



- **Mittags: Raus aus dem Alltagstrott**

Mit der Food Bloggerin Mel Buml hat sich Achim Sam zum Thema „bewusst essen und genießen“ unterhalten. Besonders in der Mittagspause rät sie dazu, sich Auszeiten zu nehmen und sich Abwechslung zu gönnen. Ein Gang in den Park statt in die Kantine kann schon einen entscheidenden Unterschied machen. Mel Bumls kulinarischer Geheimtipp zurzeit: Salate mit Linsen. Die Hülsenfrüchte liefern sehr viel Eiweiß ohne zu beschweren und im Anschluss ein Mittagspausen-Koma auszulösen.

- **Nach der Arbeit: Hüften schwingen zum Stressabbau**

Sport machen ist gut für Körper und Seele – das weiß jeder. Doch es ist auch nicht immer genügend Zeit für ein stundenlanges Workout nach der Arbeit. Die Musical-Tänzerin Isabela Silvovà weiß Rat: Einfach mal zu Hause beim Kochen das Radio voll aufdrehen und los tanzen. Beim Tanzen produziert unser Gehirn ein Glückshormon, das den Stress des Tages im Handumdrehen vergessen macht.

- **Abends: Musikalische Atmosphäre zum Entspannen**

Im Interview mit dem Musikpädagogen Paolo Lamazza hat Achim Sam schon viel über die Wirkung der Musik erfahren. Zum abendlichen Entspannen braucht es die richtige musikalische Atmosphäre. Paolo Lamazza hat Achim Sam geraten, auch mal ungewohnte Musikrichtungen auszuprobieren - zum Beispiel als Klassik-Fan Rockmusik-Luft schnuppern und umgekehrt. Das schafft neue Reize fürs Gehirn und führt zur Entdeckung neuer Wohlfühl-Klänge.

- **Achim Sams Fazit für den perfekten Wohlfühltag: Positiv denken!**

Achim Sam ist überzeugt: Die kleinen Veränderungen im Leben machen oft den großen Unterschied. Das hängt auch von den Menschen ab, mit denen wir uns umgeben. Denn die Stimmung anderer Menschen färbt ab und beeinflusst unsere Laune. Sich kleine Wohlfühl-Oasen über den Tag verteilt zu schaffen und positiv denkende Menschen um sich zu scharen, rüstet gegen jede dunkel aufziehende Wolke am Alltagshimmel.



### **Über Activia & Achim**

Mit der Activia Wohlfühl-Umfrage fand Danone heraus, dass nur neun Prozent der Deutschen wissen, was sie tun können, wenn es ihnen mal nicht so gut geht. Grund genug, um Achim Sam, Ernährungswissenschaftler, Lifestyle-Redakteur und Autor des ausgezeichneten Bestsellers „24 Stunden Diät“ als Experten zu engagieren und gemeinsam mit ihm Wohlfühl Tipps zu sammeln. Als Activia Wohlfühlexperte befragt Achim Sam drei Experten aus den Bereichen Musik, Tanz und Ernährung rund um das Activia Motto „Wohlfühlen kommt von innen“ und entlockt ihnen alltagstaugliche Tipps, die Verbraucher 24 Stunden am Tag anwenden können, um sich besser zu fühlen.

### **Über die Activia Wohlfühl-Umfrage**

Die bevölkerungsrepräsentative Activia Wohlfühl-Umfrage wurde im Zeitraum vom 11.3. bis zum 12.3.2014 online durchgeführt. Befragt wurden 1.052 Deutsche im Alter von 14 bis 69 Jahren.

### **Activia: Seit 2004 einer der beliebtesten Joghurts in Deutschland**

Activia ist weltweit die größte Marke unter den Milchfrischeprodukten. Eingeführt in 1987 gibt es Activia heute in 70 Ländern auf fünf Kontinenten. In Deutschland ist Activia seit 2004 auf dem Markt. Activia enthält neben herkömmlichen Joghurtkulturen die besondere Bifidus Kultur ActiRegularis. Durch diesen Mix an Kulturen erhält Activia seinen charakteristisch milden und bei Konsumenten so beliebten Geschmack. Zur Produktfamilie gehören fünf verschiedene Joghurtprodukte mit jeweils zahlreichen, verschiedenen Geschmackssorten. Ob Natur, Fruchtsorten, Trockenfrucht, Cerealien oder Müsli: Activia bietet eine große Vielfalt. Hinter den Activia Produkten stehen 90 Jahre Danone Erfahrung und Begeisterung für Milchprodukte.

### **Über Danone**

Danone steht seit 1919 für Joghurttradition und zeichnet sich bis heute durch eine besondere Expertise für feinsten Joghurtgenuss aus. In den deutschen Molkereien Rosenheim, Ochsenfurt und Hagenow verwendet Danone die frische Milch regionaler Landwirte für höchste Qualität und Frische seiner Joghurt- und Milchfrischeprodukte. Beliebte Marken von Danone sind Activia, Actimel, Fruchtzwerge, Dany Sahne, Danone Disney® und neu: die Danone Mars® Produkte.

### ***Für Bildmaterial und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:***

*Sandra Ibing, Danone GmbH, Tel.: 089 / 62733 – 374, E-Mail: [presse@danone.de](mailto:presse@danone.de)*

*Tanja Waxenberger, fischerAppelt, relations GmbH, Tel.: 089 / 7474 66 – 31 E-Mail: [twax@fischerappelt.de](mailto:twax@fischerappelt.de)*

*Alle aktuellen Presseinformationen finden Sie auch in unserem Newsroom: <http://presse.danone.de>*