



BUTEYKO FITNESS

Modul 8: Alltag meistern

Bewegung, Allergien und langfristiger Erfolg

Bewegung mit Buteyko

Wählen Sie eine Aktivität, die Sie **regelmäßig** tun können.

■ Regeln für Bewegung

1. Atmen Sie **ausschließlich durch die Nase**
2. Bei Mundatmung: **unterbrechen**, langsamer weitermachen
3. **Langsam anfangen**, Intensität steigern
4. **Notfallspray mitnehmen!**

Allergien managen

- ■ **Schimmel** – Gut durchlüften
- ■ **Staub** – HEPA-Filter verwenden
- ■■ **Textilien** – Teppiche reduzieren

Medikamente – Wichtiger Hinweis

■■■ **NIEMALS eigenmächtig absetzen!**

Setzen Sie Medikamente **nur nach Absprache mit Ihrem Arzt** ab. Zeigen Sie Ihrem Arzt, dass Buteyko in den Asthma-Leitlinien erwähnt wird.

■ Gratulation!

Sie haben alle 8 Module abgeschlossen!

Feiern Sie Ihre Erfolge! ■

Für schnellere Fortschritte empfehle ich ein persönliches Training.



Buteyko Fitness – Viktor Anton

buteyko.fitness

Fragen? Kontaktieren Sie mich:

■ +43 660 718 25 50 | ✉ ■ vikant@protonmail.com



© 2024 Buteyko Fitness – Viktor Anton. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors nicht gestattet.