

A Healthier *You*

*A Step-By-Step Approach
To Becoming Healthier & Fitter*



Das Inhaltsverzeichnis

Warum Gesundheit wichtig ist	3
5 Tipps für ein gesundes spirituelles Leben	5
Gesünderer Kraftstoff: Umstellung der Ernährung	18
Gebäude-Fitness	29
Das Ziel erreichen: Ziele und Zielvorgaben	36
Ein gesundes Beispiel geben	42
Schlussfolgerung	46

Warum Gesundheit wichtig ist

Es ist kein Geheimnis, dass eine gesunde Lebensweise für jeden von Vorteil ist. Ein positiver Geisteszustand, eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Betätigung sind wichtige Faktoren für das allgemeine Wohlbefinden. Wenn es Ihnen gelingt, ein ausgeglichenes Leben mit einem gesunden Geist, Körper und Seele zu führen, werden Sie feststellen, dass die äußeren Ereignisse in Ihrem Leben - all die Dinge, die Sie nicht kontrollieren können - viel weniger Einfluss auf Ihr Glück und Ihren Erfolg im Leben haben.

Ihre Gesundheit sorgt nicht nur dafür, dass Ihr Körper besser aussieht und hilft, Krankheiten und Störungen abzuwehren, sie bietet auch eine solide Grundlage für die Erkenntnis, dass Sie sich ein besseres Leben schaffen können, und das hat nichts mit dem zu tun, was außerhalb von Ihnen geschieht.

Die Kontrolle über Ihre Gesundheit ist am effektivsten, wenn Sie sich selbst aus einer ganzheitlichen Perspektive betrachten. Der ganzheitliche Ansatz für die Gesundheit berücksichtigt die gesamte Person, ihre körperlichen, psychologischen und sozialen Bedürfnisse, die in direktem Zusammenhang mit ihrem spirituellen Selbst stehen. Im Grunde genommen würden Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern, wenn Sie alle Aspekte Ihres Wesens einbeziehen und sich nicht nur richtig ernähren und Sport treiben. Ihr Geist braucht Anregung, Sie brauchen soziale Interaktion und solide Beziehungen, und Sie müssen Ihre spirituelle Seite pflegen, während Sie gleichzeitig das Funktionieren der physischen

Aspekte Ihres Körpers respektieren.

Wenn jemand seine Gesundheit verbessern will, ist es immer sehr viel langfristiger, wenn er seinen gesamten Lebensstil ändert, als wenn er nur beschließt, zwei Wochen lang eine neue Diät zu machen. Man sollte sich nicht für kurze Zeit auf bestimmte Lebensmittel beschränken oder ein strenges Trainingsprogramm absolvieren. Obwohl es ein beliebter Trend zu sein scheint, die nächste neue Diät auszuprobieren oder beim nächsten "Sportwahn" mitzumachen, sind es nicht diese kurzen Phasen der Ernährungs- und Bewegungsumstellung, die dauerhafte gesundheitliche Vorteile bringen. Sie sind viel besser bedient, wenn Sie sich die Zeit und die Mühe nehmen, sich wirklich mit sich selbst zu beschäftigen, sich mental vorzubereiten, sich viel Wissen über eine gesunde Lebensweise anzueignen, allmählich positive Gewohnheiten hinzuzufügen und schädliche Gewohnheiten langsam abzuschaffen und Wege zu finden, auch Ihr inneres Selbst zu pflegen.

Wenn Sie sich mit den Lebensbereichen Ernährung und Bewegung befassen, sollten Sie eine wichtige Komponente eines vollständigen Lebens nicht außer Acht lassen - Ihre geistige Gesundheit.

Die Pflege von Geist, Körper und Seele ist ein Gesamtpaket. Sie können sich nicht mit Ihrem wahren Selbst verbinden und sich für ein neues Leben in Gesundheit einsetzen, ohne Ihre spirituelle Seite zu nähren.

5 Tipps für ein gesundes spirituelles Leben

Wir alle sind in diesem Leben unterwegs, um Großes zu leisten. Diese großen Dinge sind groß und klein und können eine Wirkung auf Millionen von Menschen oder nur eine Person haben. Es ist eine lebenslange Suche, herauszufinden, was dein Lebensziel ist.

Zu Ihrem spirituellen Weg gehört es, herauszufinden, was Sie wirklich motiviert und Ihnen die Energie gibt, immer weiter zu wachsen. Es spielt keine Rolle, welcher Religion du folgst oder wo deine Überzeugungen liegen, es gibt bestimmte Elemente, auf die du dich konzentrieren kannst, um deinen Platz zu finden und zu entdecken, welche Bedeutung dein Leben in der Welt um dich herum hat.

Ihr inneres Wachstum ist das wichtigste in Ihrem Leben, nicht nur, weil es Ihre Perspektive formt (die Ihnen eine positive oder negative Sicht auf Ihre Umgebung gibt), sondern auch, weil Sie so entdecken werden, wofür Sie geschaffen wurden. Es gibt nichts Friedlicheres, als zu wissen, dass Sie Ihr Leben so leben, wie es für Sie bestimmt ist. Die folgenden fünf Punkte sind es, auf die Sie sich konzentrieren müssen, um ein Leben mit Sinn und Zweck zu führen:

1. **Glauben Sie an Ihre persönliche Kraft.** Dies kann mit dem Glauben an eine bestimmte Religion zusammenhängen, aber der Glaube ist nicht auf die Religion beschränkt. Glauben Sie daran, dass Ihnen besondere Qualitäten verliehen wurden und dass es eine universelle Quelle gibt, die einen mit allen verbindet. Glauben

Sie daran, dass Sie fähig sind, große und befriedigende Dinge zu tun und dass Sie es schaffen werden.

durch all die Höhen und Tiefen des Lebens. Die wichtigsten Dinge muss man glauben, um sie zu sehen.

2. **Haben Sie Geduld, wenn Sie auf die richtigen Dinge zur richtigen Zeit warten.** Geduld ist eine Tugend, die nicht leicht zu erlangen ist, was viele Möglichkeiten bietet, in diesem Bereich zu wachsen. Wir wollen die Dinge sofort haben, wenn wir an sie denken. Sofortige Befriedigung ist der Mainstream in der Gesellschaft, und es scheint, dass dies auch in unserem geistlichen Leben so sein sollte, aber leider sind wir nicht hier, um die Regeln zu machen, sondern um "das gute Leben" zu entdecken.
3. **Erzeugen Sie ständig und zu allem Liebe.** Unter allen Umständen zu lieben ist wirklich die größte Errungenschaft von allen und es ist wirklich nicht so schwer, wenn man erst einmal ein paar Jahre Übung hat. Liebe sorgt dafür, dass die Welt funktioniert, und in schwierigen Situationen Liebe zu empfinden, wird eure innere Welt zu einem viel glücklicheren Ort machen; Liebe für euch selbst und für andere.
4. **Entwickeln Sie eine Gebetspraxis.** Kümmern Sie sich nicht um all die Regeln, die es für das Beten gibt. Sie müssen nur die Absicht haben, sich mit Ihrem Schöpfer zu verbinden und sich bewusst zu machen, wofür Sie dankbar sind, was Sie sich in Ihrem Leben wünschen und was Sie sich für andere wünschen. Sagen Sie es laut, denken Sie es oder schreiben Sie es sogar in Ihr eigenes Gebetstagebuch. Lassen Sie es einfach ins Universum hinaus und trösten Sie sich damit, dass Sie erhört worden sind.
5. **Seien Sie sich der Schöpfung bewusst.** Die Natur ist überall um uns herum, sie versorgt uns, nährt uns und lässt uns teilhaben. Nehmen Sie sich Zeit, um ruhige Momente in der Natur zu

verbringen und sich bewusst zu machen, wie perfekt die Natur lebt. Sie werden bald Ihren Glauben an die Gaben und Fähigkeiten stärken, die Ihnen gegeben wurden, um ein wahrhaft gesegnetes Leben zu führen.

Ein glückliches Leben hat nur wenig mit dem zu tun, was um dich herum geschieht, und sehr viel damit, wie du die Welt um dich herum wahrnimmst. Damit Ihre Gedanken positiv bleiben, wachsen Ihr Glaube, Ihre Geduld, Ihre Liebe, Ihr Gebet und Ihr Glaube an eine treue Schöpfung. Sie sind für große Dinge geschaffen worden, und es liegt an Ihnen, diese Qualitäten, mit denen Sie gesegnet sind, zu nutzen.

Mit einer wissbegierigen Motivation und einem echten Glauben an ein gesünderes Leben sollten Sie Ihre Reise zu einer besseren Gesundheit mit dieser Checkliste für ein gesundes Leben beginnen. Ein gesundes Leben bietet verschiedene Vorteile, von denen Sie einige wahrscheinlich kennen und von denen Sie sich trösten können, dass Ihr Schritt in die richtige Richtung eine Belohnung sein wird.

Checkliste für ein gesundes Leben:

- ✓ Eine positive Einstellung zum Leben und zum Wohnen
- ✓ Aufgeschlossenheit gegenüber neuen und fördernden Aktivitäten
- ✓ Weniger (oder keine) negativen Reaktionen und mehr Kontrolle über die Gefühle
- ✓ Allgemeine Vorteile von körperlicher Aktivität wie erhöhte Energie, besserer Muskeltonus, verbesserter Stoffwechsel und größere Flexibilität
- ✓ Produktiver und effektiver bei persönlichen und beruflichen Aktivitäten
- ✓ Zusätzliche Lebensjahre mit besserer Lebensqualität
- ✓ Geringeres Risiko für chronische Krankheiten
- ✓ Bestreben, in allen Lebensbereichen mehr zu erreichen

- ✓ Geringeres Auftreten von altersbedingtem Knochenschwund
- ✓ Verbesserung der Stimmung und des Selbstwertgefühls
- ✓ Besseres Funktionieren aller Körpersysteme

Bei all den Vorteilen, die eine gesunde Lebensweise mit sich bringt, können Sie sicher sein, dass sich die anfänglichen Bemühungen um eine schrittweise Umstellung auf ein besseres Leben lohnen.

Langsam aber sicher können Sie alle notwendigen Veränderungen in den verschiedenen Bereichen Ihres Lebens vornehmen, um jeden Tag mit einem neuen Optimismus zu genießen, der die Menschen um Sie herum mit Sicherheit anstecken wird. Ändern Sie den Lebensstil also nicht nur für sich selbst, sondern auch für Ihre Kinder, Ihren Ehepartner, Ihre Eltern, Geschwister, Freunde und sogar für zufällige Bekannte, die sich inspirieren lassen werden, ihre Lebensweise zu überdenken, wenn sie sehen, wie lebensfroh Sie sind, wenn Sie sich dafür entscheiden, die Gesundheit an die erste Stelle zu setzen.

Im Folgenden finden Sie einige inspirierende Worte, die Sie zu einem gesünderen Lebensstil ermutigen sollen:

"Ein kräftiger Spaziergang von fünf Meilen wird einem unglücklichen, aber ansonsten gesunden Erwachsenen mehr helfen als alle Medizin und Psychologie der Welt."

~Paul Dudley White (1886-1973) Amerikanischer Arzt und Kardiologe.

"Wer keine Zeit für Bewegung findet, muss Zeit für Krankheiten finden".

~Edward Smith-Stanley (1752-1834) englischer Staatsmann und Premierminister des Vereinigten Königreichs

Wer Medikamente einnimmt und seine Ernährung vernachlässigt, verschwendet die Fähigkeiten seiner Ärzte.

~Chinesisches Sprichwort

Nur weil man nicht krank ist, heißt das nicht, dass man gesund ist.

Eine gute Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Doch solange sie nicht in Gefahr ist, wird sie nicht als oberste Priorität betrachtet. Ein träger Körper und ein paar überflüssige Pfunde sind kein Grund zur Sorge, aber sie sind ein Zeichen dafür, dass Verbesserungen möglich sind. Wenn Sie sich durch die Lektüre dieses Buches informieren, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie sich bewusst sind, dass Ihre Gesundheit wichtig ist, und dass Sie sich über eine gesündere Lebensweise informieren möchten.

Unabhängig davon, ob Sie bereits an einer Verbesserung im Bereich Ernährung und Bewegung gearbeitet haben oder dies Ihr erster richtiger Einstieg in eine gesündere Lebensweise ist, werden Sie viel Wissen und praktische Ratschläge erhalten.

Entwicklung einer gesunden Denkweise

Es gibt zwar nicht viele Menschen, die sagen, dass sie nicht verstehen, warum es besser ist, gesund zu leben, aber viele geben zu, dass es ihnen zu schwer fällt, ihre Gewohnheiten zu ändern. Leider lässt sich der schwierige Teil der Änderung einer Lebensweise, die aus gut eingeübten Gewohnheiten besteht, nicht vermeiden. Sie können sich damit trösten, dass alles, was wirklich erstrebenswert ist, ein Kampf ist, und es ist dieser Kampf, der Sie innerlich und äußerlich voranbringt.

Veränderung ist eine Konstante. Werden Sie einen Teil dieses Wandels kontrollieren können?

Entschlossenheit, Eigenmotivation und ein zielorientierter Ansatz bringen Sie auf den Weg zu einem gesünderen Leben. Es ist wirklich alles in Ihrem Kopf - *nun ja...* was das Bedürfnis nach Veränderung und die Motivation, auf dem Weg zu bleiben, verinnerlicht, ist alles in Ihrem Kopf - in Ihrem Verstand, um genau zu sein. Die Macht Ihres Geistes kann über Ihren Erfolg bei allem, was Sie erreichen wollen, entscheiden. Das Erreichen einer gesünderen Lebensweise ist nicht anders.

Wissen ist Macht

Der erste und wichtigste Schritt, um die richtige Einstellung zu finden, ist, sich mit Wissen und Unterstützung auszustatten. Es gibt eine Fülle von

Informationen

Es gibt viele Informationen darüber, wie und warum man ein gesünderes Leben führen kann, und Sie sollten so viel wie möglich davon aufsaugen. Es gibt eine Reihe verschiedener Methoden zur effektiven Informationsbeschaffung. Je nach Ihren Vorlieben werden Sie einige oder alle der in der folgenden Liste aufgeführten Optionen hilfreich finden:

Suchen Sie im Internet nach Informationen über: eine gesündere Lebensweise (suchen Sie nach *"Tipps für eine gesunde Lebensweise"*, *"gesunde Veränderungen vornehmen"*), Verständnis für den Widerstand gegen Veränderungen (suchen Sie nach *"schlechte Gewohnheiten ablegen"*, *"warum es schwer ist, sich zu ändern"*) und Kontakte zu anderen, die sich für eine gesündere Lebensweise einsetzen (suchen Sie nach *"Gesundheitsforen"*, *"Gesundheitsforen"*)

Suchen Sie sich ein paar Bücher aus, die Sie studieren können, um gut mit Fakten und Tipps für einen gesundheitsorientierten Lebensstil ausgestattet zu sein. Die beste Art von Buch für diese Methode ist eines, das nicht unbedingt von Anfang bis Ende gelesen werden muss und das im Gegensatz zu seitenlangen Absätzen Leckerbissen an Informationen enthält. Markieren Sie Abschnitte und markieren Sie Seiten, die für Sie von besonderem Interesse sind, und machen Sie sich das Buch zu eigen, indem Sie Notizen über Ihre Gedanken und Erfahrungen mit dem Inhalt des Buches machen. Einige Beispiele für geeignete Bücher sind:

Die 150 effektivsten Wege, Ihre Energie zu steigern von Jonny Bowden

500 der wichtigsten Gesundheitstipps, die Sie jemals brauchen

werden von Hazel Courteney

Halten Sie Ihre Gedanken und Ihre Motivation für ein gesünderes Leben in Ihrem persönlichen Gesundheitstagebuch oder in einem Blog **fest**. Wenn Sie Ihre Gedanken zu einer gesunden Lebensweise online veröffentlichen, haben Sie einen zusätzlichen Verantwortungsfaktor und können

die Offenheit, sich mit anderen zu diesem Thema auszutauschen, was Ihnen viele neue Erkenntnisse und Informationen über die vielen Facetten einer gesunden Motivation vermitteln wird.

Sehen Sie sich Dokumentarfilme und kurze Videos zu

Gesundheitsthemen an. Das Lernen durch visuelle Elemente bietet die Möglichkeit, auf eine Art und Weise beeinflusst zu werden, die es vielen Menschen ermöglicht, die Fakten effektiver zu verinnerlichen. Wenn Sie Zugang zu [Netflix](#) haben, finden Sie dort zahlreiche Dokumentarfilme zum Thema Gesundheit. Sie können auch online nach Dokumentarfilmen zum Thema Gesundheit suchen und auf diese Weise verschiedene Filme finden.

Knüpfen Sie Kontakte zu Menschen, die viel gesünder leben als

Sie selbst. Sie werden von den Menschen, die Sie umgeben, beeinflusst. Wenn Sie also mit Menschen sprechen und Zeit mit ihnen verbringen, die gesunde Entscheidungen treffen, wird das auf Sie abfärben, selbst wenn Sie keine tiefgehenden Gespräche über eine gesunde Lebensweise führen.

Suchen Sie sich einen Partner, mit dem Sie sich regelmäßig austauschen und ihn über Ihre gesundheitsfördernde Reise informieren können.

Auch wenn es sich dabei um jemanden handeln könnte, der bereits ein gesundes Leben führt, wie im obigen Punkt erwähnt, ist dieser Ansatz in der Regel effektiver, wenn es sich um jemanden handelt, der sich in der gleichen Situation befindet wie Sie, und Sie können sich gegenseitig als Verantwortungspartner dienen. Es ist sehr viel motivierender, sich mit jemandem auszutauschen, der im selben Boot sitzt, und sich gegenseitig zu unterstützen. Dies könnte eine großartige Gelegenheit sein, jemandem in Ihrem Leben zu einem

gesünderen Lebensstil zu verhelfen und ihn genauso zu unterstützen, wie er Sie unterstützen wird.

Entwickeln Sie Ihre Selbstwahrnehmung

Um Ihren Geist in den Gesundheitsmodus zu versetzen, sollten Sie auch eine Selbstanalyse Ihrer vorgefassten Meinungen über Lebensmittel und Ihren Körper durchführen, um einige der Ursachen für ungesunde Gewohnheiten zu erkennen und Wege zu finden, **diese schädlichen Gewohnheiten durch gute Gewohnheiten zu ersetzen**. Indem Sie diesen mentalen Check durchführen, bevor Sie wirklich viele Änderungen an Ihren täglichen Aktivitäten vornehmen, können Sie potenzielle Auslöser und Problembereiche identifizieren, die Sie zu gegebener Zeit besser angehen können.

Vielleicht haben Sie zum Beispiel das Gefühl, dass eine Ihrer ungesunden Ernährungsgewohnheiten darin besteht, regelmäßig in Fast-Food-Restaurants zu essen, was nicht der beste Ort ist, um gesundes Essen zu finden. Sie stellen fest, dass es eine einfache Nahrungsquelle ist, und da Sie in der Küche nicht so gut sind, ersetzt es eine vollständige Mahlzeit. Um Ihre feste Gewohnheit des Fast-Food-Essens zu ändern, können Sie sich über den schlechten Nährwert und die schädlichen lebensmittelähnlichen Inhaltsstoffe informieren, die in Fast-Food verwendet werden, und sich Wissen über die "Slow-Food"-Ernährungsweise aneignen und lernen, wie man einige schnelle Mahlzeiten zubereitet.

Ein genauerer Blick auf den Ausstieg aus schlechten Gewohnheiten

Wir alle schauen uns immer wieder an und bemerken die Dinge, die wir tun und sagen. Wenn wir unsere Handlungen und Worte ehrlich analysieren, werden wir einige schlechte Gewohnheiten erkennen, die wir ablegen müssen, um unser Bestes zu geben. Nach

Nach dem ersten Schritt, bei dem wir feststellen, welche schlechten Angewohnheiten wir gerne loswerden würden, müssen wir mit erhobenem Haupt und unter Kontrolle unseres Stolzes Maßnahmen ergreifen.

Mit ein wenig Ausdauer und Entschlossenheit können Sie diese nutzlosen und manchmal schädlichen Gewohnheiten für immer loswerden. Handeln Sie **bewusst und stimmen Sie sich auf Ihr gewünschtes Ergebnis ein...**

...ein Leben, über das Sie mehr Kontrolle haben.

Im Folgenden finden Sie 3 Techniken, die Sie einzeln oder in Verbindung miteinander anwenden können, um Ihre schädlichen Gewohnheiten zu überwinden, die in jeden Bereich Ihres Lebens eindringen:

- Ersetzen Sie diese schlechten Gewohnheiten durch etwas, das gut ist. Wenn Sie zum Beispiel feststellen, dass Sie negativ über andere Menschen sprechen, dann machen Sie sich eine Notiz, dass Sie jedes Mal, wenn Sie schlecht über jemanden sprechen, an etwas Gutes über ihn denken müssen. Schreiben Sie Ihren Vorsatz auf Papier und hängen Sie ihn entweder an einem Ort auf, an dem Sie ihn regelmäßig sehen, oder tragen Sie ihn in Ihrer Tasche mit sich herum, damit Sie immer daran erinnert werden. Es gibt über jeden etwas Gutes zu sagen, selbst wenn es nur die Frisur oder die Farbe der Schuhe betrifft. Es geht darum, von negativen zu positiven

Gedanken überzugehen - eine viel bessere Einstellung für alle!

- Suchen Sie sich eine Gewohnheit aus, die Sie gerne loswerden würden, und konzentrieren Sie sich eine Woche oder sogar einen Monat lang auf diese eine. Nutzen Sie wieder die Kraft des Schreibens und schreiben Sie auf, was Sie ändern möchten, und machen Sie dann jeden Tag kleine Notizen über Ihre Fortschritte. Vielleicht gibt es Tage, an denen du feststellst, dass du die schlechte Angewohnheit an diesem Tag x-mal gemacht hast, und es gibt Tage, an denen du feststellst, dass du den ganzen Tag durchgemacht hast, ohne der Angewohnheit überhaupt nachzugeben. Der Sinn dieser Technik besteht darin, dass Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, welche Fortschritte Sie bei der "Eindämmung" dieser schlechten Angewohnheit gemacht haben.
- Engagieren Sie einen Partner, der für Sie einsteht. Es ist recht hilfreich zu wissen, dass Sie jemandem erklären müssen, wie es um Ihr persönliches Wachstum bestellt ist. Diese Person, der Sie Bericht erstatten, sollte nicht über Ihre Handlungen urteilen, sondern lediglich ein offenes Ohr haben und Sie ermutigen, Ihr Ziel weiterzuverfolgen. Am hilfreichsten wäre es, wenn Sie in der Lage wären, auch für diese Person Rechenschaft abzulegen, um das Vertrauen auszugleichen.

Selbstverbesserung geschieht mit der Zeit, und das Schlimmste, was Sie tun können, ist, sich mit zu vielen Veränderungen auf einmal zu überfordern. Der häufigste Grund für das Scheitern beim Ablegen schlechter Gewohnheiten ist, dass man sich nicht täglich darum kümmert. Machen Sie es nicht zu langatmig oder wertend, sondern machen Sie sich einfach bewusst, was Ihre Absichten sind, und erstellen Sie einen lockeren

Plan für Veränderungen. Sie müssen auch aktiv werden - nicht nur über Veränderungen nachdenken oder Ihre Ideen für Veränderungen aufschreiben. Wir alle legen uns hier und da schlechte Angewohnheiten zu, und es gehört zum Leben dazu, sich bewusst zu machen, was man loswerden muss. Bleiben Sie hartnäckig, seien Sie zielstrebig und seien Sie positiv im Hinblick auf ein gesünderes Leben.

Kennen Sie Ihr Wissen, dann stärken Sie Ihren Geist

Die meisten Menschen beschließen, dass sie ihr Leben ändern müssen, und haben viele Ideen, was sie aufhören und was sie anfangen wollen, bereiten sich aber nicht wirklich auf die mentale und emotionale Reaktion auf diese neue Lebensweise vor. In der Regel können sie eine oder zwei Wochen lang ihr ideales Leben aufrechterhalten, aber ohne die mentale Vorbereitung fallen sie langsam in ihre alte Routine zurück, und ehe sie sich versehen, haben sie jegliche Motivation verloren und alle Fortschritte sind dahin.

Ist Ihnen das schon einmal passiert?

Der Trick besteht darin, sich auf den unvermeidlichen Wunsch vorzubereiten, wieder zum alten Weg zurückzukehren. Machen Sie Ihren neuen Lebensstil zu einer dauerhaften Veränderung, nicht nur zu einer vorübergehenden Modeerscheinung, und verbringen Sie die Zeit damit, viel Wissen zu konsumieren, das zu gesunden Veränderungen ermutigt, sich mit anderen zu verbinden, um Unterstützung zu erhalten, und die Bereiche zu bestimmen, die Sie als potenziell schwierig auf Ihrem Weg zu einem besseren Leben ansehen. Insgesamt sollten Sie sich dem Ergebnis Ihrer Entscheidung, gesund zu werden, verpflichtet fühlen und kein anderes Ergebnis als dieses annehmen.

Wir beenden dieses Kapitel mit einem Auszug aus dem Buch *You Can*

Feel Good Again von Richard Carlson:

"Engagement ist ein mächtiges Werkzeug für Veränderungen. Sie nimmt den Druck von Ihnen, indem sie die Ungewissheit beseitigt, die oft mit mangelndem Engagement einhergeht. Die Ehe zum Beispiel ist eine Verpflichtung. Wenn Paare heiraten, besteht der begründete Glaube, dass die Verpflichtung das Paar durchhalten wird, ganz gleich, was passieren mag.

Vor der Eheschließung fühlen sich die Menschen oft unsicher, weil sie ihren Partner verlieren könnten, aber die Verpflichtung nimmt ihnen die Angst und gibt ihnen die Freiheit, ihre Sorgen loszulassen"; sie fördert die Hoffnung.

Ohne Engagement ist der Erfolg bei jedem Vorhaben schwierig. Ob man nun eine Diät macht, für eine Prüfung lernt, Tennis spielt, ein Projekt beginnt oder sich entscheidet, glücklich zu sein - Engagement ist ein wichtiger Schritt.

Gesünderer Kraftstoff: Ändern Sie Ihre Ernährung

Was Sie Ihrem Körper zuführen, ist der größte Faktor für die Gesundheit Ihres gesamten Selbst. Nicht nur für die körperliche, sondern auch für die emotionale, soziale, mentale und spirituelle Gesundheit. Die Art und Weise, wie der Körper die Nahrung verwertet, wirkt sich auf jeden Teil unseres Wesens so dramatisch aus, dass Sie, wenn Sie nur darauf achten, Ihren Körper mit den am besten geeigneten Nährstoffen zu versorgen und all die unnötigen "Füllstoffe" zu vermeiden, ein ausgezeichnetes Gesundheitsniveau erreichen werden, ohne sich viel Mühe zu geben, Sport zu treiben. Abgesehen davon wird es Ihnen auch schwer fallen, Aktivität zu vermeiden, wenn Ihr Körper mit hochwertigem Treibstoff versorgt ist!

Man muss schon unter einem Felsen leben, um nicht regelmäßig mit Werbung und Empfehlungen von Verbänden zu vielen angeblich "gesunden" Lebensmitteln bombardiert zu werden. Die Wahrheit ist, dass die Behauptung, gesund zu sein, nicht als definitiver Nutzen für Ihren Körper verstanden werden sollte. Sie müssen sich die Fakten aus unvoreingenommenen Quellen besorgen, um sicher zu sein, dass Sie die genauesten Informationen und Ratschläge darüber erhalten, was wirklich die richtige Kombination von Nährstoffen und Makronährstoffen (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) ist, um Ihrem Körper den optimalen Leistungsbrennstoff zu liefern.

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, ist eine Änderung Ihrer Denkweise ein großer Vorteil bei der Umstellung Ihrer Ernährung, und es gibt nur ein Konzept, das Sie ändern müssen, um Ihren Weg zu einer gesunden Ernährung zu erleichtern:

Essen dient nicht dem emotionalen Vergnügen, sondern ist eine Brennstoffquelle, die dem Körper die nötige Energie liefert, um richtig zu funktionieren.

Ein Hochleistungsauto braucht Hochleistungskraftstoff, der nur das enthält, was für das Funktionieren des Motors notwendig ist. Im Verhältnis dazu: Wenn Ihr Körper mit Hochleistungsnahrung laufen würde und nicht Lebensmittel mit geringem oder gar keinem Nährwert verarbeiten müsste, die lediglich den Hunger stillen, dann würden Sie einen ganz neuen Körper entdecken, in dem jedes System so effizient läuft, dass Sie das überwältigende Gefühl hätten, alles erreichen zu können.

Aber keine Sorge, die Neuheit eines hochfunktionalen Körpers nutzt sich ab, und Sie werden Ihre Grenzen im menschlichen Körper kennenlernen, und es wird Ihnen gut tun, sich mit einem menschlichen Körper zufrieden zu geben, der auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit ist.

Es ist jedoch nicht einfach, Essgewohnheiten zu ändern. Damit die Veränderungen von Dauer sind, sollten Sie diese Ratschläge beherzigen, um Ihre neue Art der Ernährung zu festigen.

Führen Sie mindestens eine Woche lang Buch über die Lebensmittel, die Sie essen und die Sie trinken. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Essgewohnheiten konstruktiv zu beurteilen und Bereiche zu erkennen, in denen Sie etwas ändern können, und Sie werden für Ihre Lebensmittelauswahl verantwortlich gemacht. Studien haben

gezeigt, dass dies eine der wichtigsten Komponenten für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme ist.

Essen Sie so, dass Ihr Körper Zeit hat, Ihnen zu signalisieren, dass Sie satt sind, und dass der Geschmack des Essens Sie viel mehr zufrieden stellt.

Sie müssen keine Kalorien zählen und keine Portionsgrößen abmessen. Achten Sie mehr darauf, Lebensmittel zu wählen, die möglichst naturbelassen sind (Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, unverarbeitetes Fleisch und vieles mehr) und eine große Bandbreite an Farben und Vielfalt bieten.

Es ist gut, einen langfristigen Plan zu haben, wie Sie Ihren Körper ernähren möchten, aber Sie werden am erfolgreichsten sein, wenn Sie **im Laufe der Zeit kleine Veränderungen vornehmen.** Wenn Sie z. B. mehr Gemüse essen möchten, bereiten Sie zunächst eine Reihe von Rohkostsorten vor, die Sie zum Naschen zur Hand haben, und machen Sie dies zu Ihrem Hauptziel für die Woche. In der darauffolgenden Woche können Sie dann damit beginnen, einige Rezepte für das Abendessen zu kreieren, die mehr gesunde Zutaten enthalten. Nach und nach werden Sie sich neue Gewohnheiten aneignen, die von Dauer sein werden.

Trinken Sie den ganzen Tag über regelmäßig Wasser. Wasser spült nicht nur Gift- und Abfallstoffe aus dem Körper, sondern hilft auch, sich energiegeladener zu fühlen, klarer zu denken, das Aussehen der Haut zu verbessern und weniger Hunger zu haben.

Wenn Sie nicht etwa 2 Liter Wasser pro Tag trinken, sollten Sie dies als eine Ihrer ersten Ernährungsumstellungen in Angriff nehmen.

Mäßigung ist der Schlüssel zu jeder Diät, also haben Sie nicht das Gefühl, dass Sie nie Ihre zuckerhaltige Lieblingsspeise oder die Bequemlichkeit von Fast Food genießen können. Machen Sie es einfach nicht zu Ihrer regelmäßigen Routine. Achten Sie auch auf das Konzept der Mäßigung und Ausgewogenheit bei den Portionsgrößen. Füllen Sie Ihren Teller nicht mit einer

kohlenhydratreichen Portion Nudeln und nehmen Sie nur eine kleine Portion kohlenhydratarmes Gemüse zu sich. Obwohl Kohlenhydrate ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung sind, werden sie oft im Übermaß konsumiert und sind nicht förderlich für die optimale Leistungsfähigkeit des Körpers oder für ein gesundes Gewicht.

Versuchen Sie, innerhalb von 4 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen. Studien deuten darauf hin, dass diese einfache Ernährungsumstellung für das Verdauungssystem von Vorteil ist und die fett- und kalorienreichen Naschereien vermeidet, die oft nach der letzten Mahlzeit des Tages auftreten.

Lernen Sie, die guten Fettquellen zu mögen. Fett hat den schlechten Ruf, der Hauptverursacher von Gewichtszunahme zu sein, aber in Wirklichkeit ist es der übermäßige Verzehr (vor allem der übermäßige Verzehr von kohlenhydratreichen Lebensmitteln), der zu Gewichtszunahme und trägen Körperprozessen führt.

Informieren Sie sich über die guten Fettquellen, die für die Ernährung Ihres Körpers so wichtig sind. Einige ausgezeichnete Optionen sind: Nüsse und Samen, pflanzliche Öle, Avocados, Fisch, Erdnussbutter (nur mit Erdnüssen) und Tofu.

Eiweiß ist ein energiereiches Element einer ausgewogenen Ernährung. Es ist ein wesentlicher Bestandteil des Muskelaufbaus und gibt dem Körper einen großen Energiekick zusammen mit anderen gesundheitlichen Vorteilen, aber es scheint auch ein bisschen zu viel Gewicht auf den Proteinanteil der Mahlzeit auf dem durchschnittlichen Teller zu legen, insbesondere wenn es um Fleischprotein geht. Nicht der Eiweißanteil des Fleisches ist das Problem, sondern das, was mit dem Eiweiß einhergeht, d. h. Sie sollten rotes Fleisch einschränken und alle verarbeiteten Fleischsorten meiden. Sie brauchen nicht daran zu denken, Fleisch ganz aus Ihrer Ernährung zu streichen, vor allem, wenn Sie es gerne essen, aber Sie sollten **sich daran gewöhnen, eine gesunde Portion zu verzehren und die magersten Stücke unverarbeiteten**

Fleisches zu essen.

Begrenzen Sie Zucker und Salz und erkennen Sie alle versteckten Quellen dieser Gesundheitsgefahren. Es ist zwar klar, dass der Konsum von zu viel Zucker und Salz nicht ideal ist, aber die größte Hürde besteht darin, ausreichend informiert zu sein, um zu erkennen, wo sich diese verschleierte Inhaltsstoffe verstecken.

Im Großen und Ganzen werden Ihre Lebensmittelquellen immer natürlicher, aber es wird immer noch Gelegenheiten geben, bei denen sich Zucker und Salz in Ihre Mahlzeiten einschleichen, ohne dass Sie es bemerken. Denken Sie daran, dass Salz in der Regel zum Pökeln von Fleisch und zur Konservierung von Lebensmitteln verwendet wird und allgemein als Natrium bezeichnet wird. In der nachstehenden Tabelle finden Sie einige der alternativen Bezeichnungen für Zucker:

Zucker-Aliase

Dextrose

Fructose

Glucose

Maltose

Sucrose

Maltodextrin

(Dextrin) Sirup aus

braunem Reis

Rohrzucker Melasse

Maissüßstoff

Maissirup

Rohrsaft

Fruchtsaftkonzentrate

Gerstenmalz

Karamell

Ethyl-Maltol

Panocha

Hinweis: Zutaten, die eines der oben genannten Wörter enthalten, können ebenfalls als Zuckererzeugnis betrachtet werden.

Die seriöse Lösung für sündhaftes Naschen

Der beste Weg, Ihren Körper mit Energie zu versorgen, ist die Aufnahme von Nährstoffen über den Tag verteilt. Da die Mahlzeiten in der Regel im Abstand von 4 bis 6 Stunden eingenommen werden, sind Zwischenmahlzeiten ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Viele Menschen, vor allem Erwachsene mit einem vollen Terminkalender, vermeiden das Naschen entweder ganz oder greifen aus Bequemlichkeit zu stark verarbeiteten, zuckerhaltigen und nährstoffarmen Lebensmitteln, weil sie es einfach nicht besser wissen oder die großen Nachteile schlechter Naschgewohnheiten einfach nicht berücksichtigen. Die beste Lösung für körperschädigendes Naschen - kurz gesagt - ist,...

im Voraus vorbereiten!

Befolgen Sie diese Richtlinien für energiereiche, körperbildende und stimmungsaufhellende Snacks, die einen positiven Einfluss auf Sie und alle anderen in Ihrem Leben haben werden:

1. Kaufen Sie verpackte Snacks nur, **wenn Sie sich die Zutatenliste angesehen** und festgestellt haben, dass keine Konservierungsstoffe, Zucker, künstliche Aromen oder lange Namen von Zutaten enthalten sind, die Sie nicht aussprechen können oder mit denen Sie nicht vertraut sind. Generell gilt, dass alles, was mehr als 5 Zutaten enthält, wahrscheinlich auch keine gute Wahl ist.
2. **Essen Sie so oft wie möglich rohes und frisches Obst und Gemüse.** Auch der Verzehr von Bio-Produkten ist eine gute Regel, aber da der Preis für einige sicherlich eine Rolle spielt, sollten Sie zumindest versuchen, die Bio-Obst- und Gemüsesorten auf der folgenden Liste zu kaufen, die am stärksten von Pestiziden betroffen sind.

Vermeiden Sie chemisch belastete Produkte und kaufen Sie die Bio-Option von:

Äpfel

Paprika

Heidelbeeren

Sellerie

Kirschen

Eingeführte

Weintrauben

Grünkohl

Nektarinen

Pfirsiche

Kartoffeln Spinat

Erdbeeren

Wenn Sie eine praktische Tabelle für Ihren Kühlschrank und Ihr Portemonnaie haben möchten, können Sie diesen One-Pager hier herunterladen:

http://www.prevention.com/pdf/DirtyDozen_ShoppingList.pdf

Hier finden Sie eine Liste der Produkte, die Sie biologisch kaufen sollten, und eine Liste der Obst- und Gemüsesorten, die Sie ohne Bedenken konventionell kaufen können.

3. **Werden Sie kreativ beim Naschen.** Kochen Sie ein paar gesunde Rezepte und teilen Sie sie in Portionen in Snackgröße auf, so dass Sie sie im Handumdrehen verzehren oder auf dem Weg nach draußen mitnehmen können.
4. Sind Sie ein Chips-Fanatiker? **Widerstehen Sie den herkömmlichen Kartoffelchips, die viel Salz enthalten und frittiert sind.** Sie werden erstaunt sein, wie lecker und knusprig Ihre selbstgemachten Kartoffelchips sind! Schneiden Sie eine einfache Kartoffel in dünne Scheiben (am besten mit dem Schneidemesser eines Handhobels oder einer Küchenmaschine, damit sie richtig dünn werden) und legen Sie eine Ladung zwischen zwei Stücke

Pergamentpapier in die Mikrowelle. Mit einer Prise Salz oder anderen Kräutern würzen und 5-7 Minuten lang kochen, bis sie leicht gebräunt sind.

5. **Verfeinern Sie Ihr Obst und Gemüse mit pikanten Dips und würzigen Saucen.** Das sorgt für viel Abwechslung und bietet gleichzeitig etwas für Naschkatzen. Stellen Sie sie selbst her, damit Sie kontrollieren können, was drin ist. Erdnussbutter (nur mit Erdnüssen), leicht erhitzt, ist ein schmackhafter Leckerbissen zu verschiedenen Obst- und Gemüsesorten.
6. **Halten Sie immer einen Vorrat an natürlichen, rohen Nüssen in Ihrer Nähe. Machen Sie** sich keine Sorgen wegen des Fettgehalts in Nüssen, es ist das gute Fett, das Ihr Körper aufsaugt und zu Ihrem Vorteil nutzt. Sie können sich mehr Sorgen über den übermäßigen Verzehr von kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Weizenprodukten, Kartoffeln und Reis machen. Außerdem sind Nüsse vollgepackt mit Proteinen, Antioxidantien und dem körperfreundlichen Fett: Omega-3-Fettsäuren!
7. **Konzentrieren Sie sich bei Ihren Zwischenmahlzeiten auf Obst und Gemüse.** Vielen Menschen fällt es schwer, die erforderliche Menge an Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, die der Körper braucht, um seine Höchstleistung zu erbringen. Setzen Sie sich zum Ziel, nur noch Obst und Gemüse zu essen.

Die gesunde Kunst des Entsaftens

Ein weiteres Snacking-Wunder ist das Entsaften der so wichtigen Obst- und Gemüsesorten. Entsaften ist eine optimale Methode, um eine gesunde Dosis der empfohlenen Tagesdosis zu erhalten. Der Saft liefert zwar nicht die Ballaststoffe, die man durch den Verzehr ganzer Lebensmittel erhält, dafür aber eine konzentrierte Form von Vitaminen, Mineralien und Phytonährstoffen, die besser direkt vom Körper

aufgenommen werden. Verzichten Sie nicht gänzlich auf den Verzehr von Vollkornprodukten, sondern nutzen Sie den Saft als energiereiche Zwischenmahlzeit, die Ihren Energiebedarf erhöht.

Die Aufnahme der richtigen Lebensmittel und die Möglichkeit, ein nährstoffreiches Getränk auf effiziente Art und Weise zu sich zu nehmen.

Ein Grund, warum Entsaften so beliebt ist, ist die Möglichkeit, Gemüse und Früchte zu verzehren, die sonst nicht ganz so angenehm zu essen sind.

Mischen Sie diese unerwünschten mit einigen der ansprechenderen Geschmacksrichtungen und Sie werden kaum bemerken, dass Spinat und Grünkohl zusammen mit Äpfeln und Karotten in den Saft kommen.

Roh ist immer am besten.

Sie können zwar immer noch mit gutem Gewissen etwas gekochtes Gemüse zu Ihrer Mahlzeit hinzufügen, aber ein gekochtes Gemüse hat immer einen geringeren Gehalt an diesen lebenswichtigen und empfindlichen Mikronährstoffen, wenn das Lebensmittel erhitzt wird. Mit dem einfachen Prozess des Entsaftens erhalten Sie ein nährstoffreiches Getränk, das ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Ein Hinweis zur Vorsicht beim Entsaften von Obst: Der hohe Nährstoffgehalt geht mit einem hohen Zuckergehalt einher, daher sollten Sie den Obstanteil in Ihren Saftmischungen begrenzen, um Ihren Insulinspiegel nicht in die Höhe zu treiben.

Wenn Sie sich über das Gute, das Schlechte und das Hässliche beim Essen und Trinken informieren, sind Sie allen Diätfehlern einen Schritt voraus. Sie werden sparen

Bewahren Sie sich vor dem zusätzlichen Risiko, an einer Vielzahl von Krankheiten und Störungen zu erkranken, indem Sie sich umfassend über die spezifischen Lebensmittel informieren, die Ihnen den optimalen Brennstoff liefern, damit Ihr Körper zu Höchstleistungen fähig ist. Je mehr Sie wissen, desto besser wird Ihr Leben verlaufen, und Ihr Körper wird ein hervorragendes Beispiel für Ihr Wissen in Aktion sein.

Gebäude Fitness

Sport muss nicht zwangsläufig ein Cardio-Training oder schweißtreibendes Gewichtheben sein. Wenn Sie Ihre Gesundheit unter dem Gesichtspunkt der Fitness betrachten, müssen Sie einfach aktiv sein, und je mehr Abwechslung Sie haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie sich auf die körperliche Betätigung freuen werden. Um also den Grundstein für ein aktives Leben zu legen, sollten wir uns zunächst die Vorteile von Bewegung ansehen und wie sie verschiedene Bereiche Ihres Lebens verbessern kann.

- Der offensichtlichste Vorteil ist, dass **aktive Bewegung ein sicherer Weg ist, um Gewicht zu reduzieren oder ein gesundes Gewicht zu halten**. Durch Bewegung werden Kalorien verbrannt, und zwar selbst bei der zwanglosesten Art von Bewegung, so dass Sie unabhängig von Ihrer Mobilität oder körperlichen Verfassung davon profitieren.
- Regelmäßige körperliche Betätigung hilft Ihnen, das **Risiko, an verschiedenen Krankheiten zu erkranken, in den Griff zu bekommen oder stark zu verringern**. Einige Beispiele für diese Störungen und Krankheiten sind: Diabetes Typ 2, Depressionen, Herzkrankheiten, bestimmte Krebsarten, Osteoporose, Schlaganfall und Arthritis.
- Wie bereits erwähnt, ist Sport eine Form der Behandlung von Depressionen und trägt auch dazu bei, dass Sie sich glücklicher und entspannter fühlen. Beim Sport werden verschiedene Gehirnchemikalien freigesetzt, die den Geist heben und eine

positivere Einstellung vermitteln.

- Sobald Sie die Tatsache überwunden haben, dass Sie nicht immer das Gefühl haben, dass Sie die Energie haben, um aktiv zu sein, können Sie sich mit der Tatsache anfreunden, dass nach

Wenn Sie sich sportlich betätigen (vor allem, wenn Sie Ihren Körper mit dem richtigen Kraftstoff versorgen), **werden Sie sich energiegeladener fühlen**. Außerdem werden Sie einen langfristigen Energiefluss haben, wenn Sie Ihre Herzfrequenz täglich erhöhen.

- Haben Sie Schlafprobleme? Bewegung ist die Rettung! **Regelmäßige Bewegung fördert einen schnelleren und tieferen Schlaf**, wenn sie mindestens 4-5 Stunden vor dem Schlafengehen durchgeführt wird.
- Hier ist der Beziehungsbooster: **Regelmäßige körperliche Aktivität fördert ein glücklicheres Sexualleben**. Für diesen Vorteil kommen verschiedene Aspekte ins Spiel. Der Energieschub sorgt für gute Laune, und all die Wohlfühlhormone, die beim Sport ausgeschüttet werden (Endorphine, Dopamin, Adrenalin und Serotonin), wirken synergetisch und sorgen dafür, dass Sie sich glücklich und selbstbewusst fühlen, was wiederum mit einer gesteigerten Libido einhergeht.
- Natürlich gibt es auch einen straffen Körper und eine größere Bewegungsfreiheit, die Sie den ganzen Tag über genießen werden.

Körperliche Aktivität, die zu Ihnen passt

Abgesehen von der Routine, ins Fitnessstudio zu gehen und an geführten Fitnesskursen teilzunehmen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Tag zu bringen.

Wenn Sie nur ein paar dieser Übungsbeispiele umsetzen, werden Sie nicht nur von den Vorteilen der Bewegung profitieren, sondern auch einen Lebensstil voller Spaß, neuer Erfahrungen und einem tieferen inneren

Bewusstsein entwickeln.

Die Bewegung in der freien Natur hat den zusätzlichen Vorteil, dass man die Natur in vollen Zügen genießen kann. Es gibt mehrere einfache Möglichkeiten, um

integrieren Sie Herz-Kreislauf-Aktivitäten, die Sie mit wenig oder gar keiner Ausrüstung durchführen und spontan sofort beginnen können.

- Laufen oder Walken - ein zügiger Spaziergang kann genauso vorteilhaft sein wie Laufen, also entscheiden Sie sich nicht für die anstrengende Variante, weil Sie denken, dass sie gesünder ist. Abgesehen davon, dass Sie vielleicht ein paar Schuhe mit gutem Halt brauchen, vor allem beim Laufen, sind diese beiden Aktivitäten für jeden möglich, jederzeit und ohne zusätzliche Ausrüstung. Versuchen Sie auch, einen längeren Spaziergang zu machen, indem Sie weit weg von Ihrem Ziel parken, oder machen Sie einen kurzen Spaziergang, während Sie Ihrem Tag nachgehen - einfach der Gesundheit zuliebe!
- Fahrradfahren - die meisten Leute haben bereits ein Fahrrad, aber wenn nicht, ist es eine gute Investition, und Sie müssen nicht die beste Qualität wählen. Jedes Fahrrad, das Sie fahren können, ist geeignet. Die Entscheidung, mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren, ist eine beliebte Möglichkeit, sich bei der Erledigung der täglichen Aufgaben zu bewegen. Das ist auch gut für die Umwelt!
- Skifahren/Schneeschuhwandern - für diejenigen, die in schneereichen Gegenden leben, ist es nicht nur gut für die Gesundheit, sondern hilft auch, die negativen Auswirkungen des Winters nicht so sehr zu fürchten, wenn man eine Aktivität ausübt, die vom Schnee abhängig ist.
- Treppensteigen - Wenn Sie eine Treppe in Ihrem Haus haben, können Sie diese zu Trainingszwecken nutzen, aber das Konzept kann auch dazu verwendet werden, einfach nur eine zusätzliche

körperliche Aktivität in Ihren Tag einzubauen, indem Sie eine Treppe anstelle eines Aufzugs nehmen oder eine schnelle Übung nutzen, indem Sie eine Außentreppe begehen.

- Springen auf einem Trampolin - ein Übungstrampolin ist eine sehr kleine Investition, bietet aber eine einfache Quelle für Bewegung. Dies ist eine einfache

So können Sie zehn Minuten hier und zehn Minuten dort trainieren. Sie können laufen, mit zwei Füßen oder abwechselnd mit den Füßen springen, sich drehen und springen, springen und kicken und vieles mehr, was Spaß macht, aber nicht zu anstrengend ist.

- Skipping - nicht nur für Kinder: Skipping ist eine kostengünstige und einfache Möglichkeit, ein hervorragendes Cardio-Training zu absolvieren, das eine Reihe von Vorteilen bietet, wie z. B. eine hohe Kalorienverbrennung, eine verbesserte Koordination, eine Stärkung der Kernmuskulatur und eine verbesserte Knochendichte.

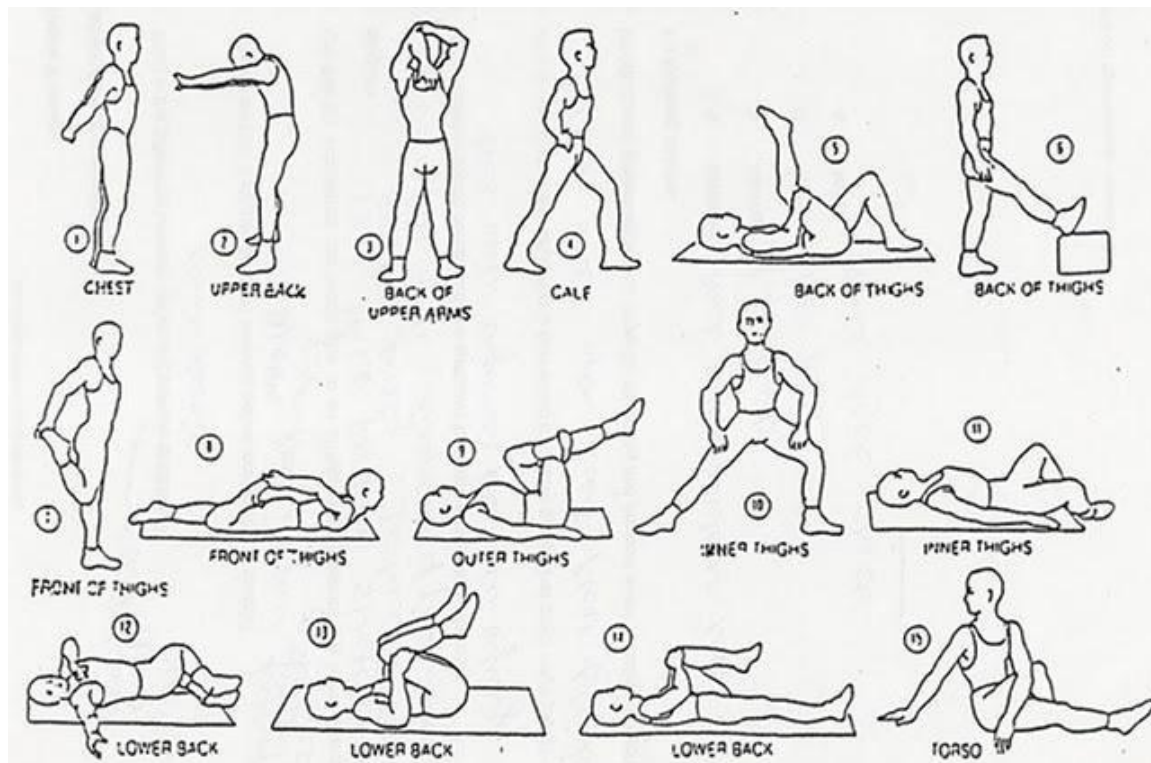
Neben dem Ausdauertraining sollten Sie auch Beweglichkeits- und Kraftübungen einbeziehen, um die volle Wirkung eines gepflegten Körpers zu erzielen.

- Yoga/Pilates - Sie können an Kursen mit einem Yoga- oder Pilates-Lehrer teilnehmen, was hin und wieder von Vorteil sein kann, aber es handelt sich um kompatible Übungen, die Sie bequem zu Hause durchführen können. Besorgen Sie sich ein Video, dem Sie folgen können, oder machen Sie Ihre eigene Abfolge von Positionen, nachdem Sie sich mit einigen der Bewegungen vertraut gemacht haben. Obwohl es einige Unterschiede zwischen Yoga und Pilates gibt, konzentrieren sich beide auf die Verbesserung der Flexibilität und des Muskeltonus, und Sie können sich langsam an anspruchsvollere Übungen herantasten.
- Training mit dem eigenen Körpergewicht - bei dieser Art von Übung

wird das Gewicht und die Bewegung des eigenen Körpers genutzt, um die Muskeln zu straffen und zu stärken. Einige bekannte Beispiele sind Liegestütze, Kniebeugen, Crunches und Ausfallschritte. Es gibt viele verschiedene Übungen, die als

Körpergewichtstraining, das für Abwechslung sorgt und zahlreiche Möglichkeiten bietet, Übungen auszuwählen, die Ihren Zielen und Vorlieben am besten entsprechen.

- Gewichtheben - mit freien Gewichten durchgeführt, ähnelt dies dem Bodyweight-Training mit dem Zusatz von noch mehr Übungsmöglichkeiten und einer größeren Fähigkeit, stärkere Muskeln aufzubauen. Mit nur ein paar Gewichten unterschiedlicher Größe können Sie eine breite Palette von Übungen mit Gewichten durchführen, ohne dass Sie eine große Ausrüstung besitzen müssen.
- Flexibilitätstraining - auch als Dehnen bezeichnet -, diese grundlegende natürliche Körperfunktion, die sich nach dem Schlafen oder langem Sitzen gut anfühlt, ist ebenfalls ein wichtiges Fitnessprinzip für einen gesunden Körper. Indem Sie Ihren Körper dehnen, strecken und verlängern Sie Ihre Gelenke, was die Flexibilität erhöht und zu einer besseren Kontrolle all Ihrer Bewegungen im Laufe des Tages führt. Yoga und Pilates gelten als eine Form des Flexibilitätstrainings, aber für einen anderen Ansatz und eine breitere Palette von Übungen können Sie eine grundlegende Wadenstreckung, Kniesehnenstreckung, Schulterstreckung usw. durchführen. Die folgende Abbildung zeigt eine Dehnungsübung, die sich hervorragend vor einem intensiven Ausdauertraining oder nach jeder Art von körperlicher Betätigung eignet, wenn die Muskeln warm sind und sich leichter dehnen lassen.



Im Idealfall würde sich Ihr Körper freuen, wenn Sie ihm jeden Tag mindestens 30 Minuten Herz-Kreislauf-Training gönnen würden, zusammen mit einer 10-20-minütigen Krafttrainingseinheit und einer weiteren 10-minütigen Flexibilitätsübung zur Dehnung. Wenn Sie sich daran halten, werden Sie die großartigen Ergebnisse Ihres Engagements innerlich und äußerlich sehen und spüren. Dies kann jedoch auch ein Ziel sein, das Sie erreichen können, wenn Sie sich langsam an einen gesundheitsorientierten Lebensstil herantasten. Um sich allmählich an ein körperlich aktives Leben heranzutasten, verpflichten Sie sich 4-5 Mal pro Woche zu 10 Minuten Ausdauertraining. Vielleicht gibt es ein paar Tage, an denen Sie gerne 30 Minuten lang spazieren gehen oder so viel Spaß beim Springen, Hüpfen und Drehen auf einem Trampolin haben, dass Sie

gar nicht merken, wie 20 Minuten vergehen. Das werden kleine Boni sein und es wird sich so anfühlen

Halten Sie Ihr 10-Minuten-Ziel jedoch eine ganze Woche lang ein und steigern Sie Ihre Zeit jede Woche oder sogar alle paar Wochen, bis Sie das Minimum von 30 Minuten erreichen.

Machen Sie auf jeden Fall mehr, wenn Sie das für richtig halten! Am besten, Sie sind nicht besessen vom Sport - es gibt schließlich noch mehr im Leben -, aber experimentieren Sie mit verschiedenen Übungen und Sie werden angenehm überrascht sein, wenn Sie ein paar Aktivitäten finden, die Ihnen wirklich Spaß machen. Denn Sie sollten wirklich in jedem Bereich Ihres Lebens das tun, was Ihnen Spaß macht. Sicherlich hat jeder ein paar Aufgaben, die er lieber nicht machen würde, aber diese Aufgaben sollten nicht viel Zeit in Anspruch nehmen und nicht mit dem Erreichen eines ganzheitlichen Gesundheitszustandes in Verbindung stehen.

Das Ziel erreichen: Zielvorgaben und Zielvorgaben

Sie wissen, dass es wichtig ist, sich um Ihre Gesundheit zu kümmern. Die richtige Einstellung ist der erste Schritt zu einer positiven Veränderung, die es Ihnen ermöglicht, sich auf den emotionalen Kampf vorzubereiten, der oft mit einer Umstellung des Lebensstils verbunden ist. Ergänzend zu dieser mentalen Vorbereitung sichern Sie Ihren Erfolg, indem Sie Meilensteine setzen, die Sie motivieren und Ihnen helfen, Ihr Ziel eines aktiven und gesunden Lebens zu erreichen.

Ein altes Sprichwort sagt: "Reden ist billig", und Sie können mit 20 Leuten darüber reden, was Sie **tun wollen**, und trotzdem Ihre Ziele nicht erreichen. Das liegt nicht unbedingt daran, dass Sie in Ihren Gesprächen nicht aufrichtig sind, sondern lediglich daran, dass die Erstellung eines Plans auf Papier Ihren Zielen einen visuellen Aspekt verleiht, den Ihr Unterbewusstsein besser verinnerlichen kann. Das ist es, was Sie wollen - Tiefe und Aufrichtigkeit für Ihre Wünsche, nicht nur eine verbale Äußerung.

Erstellen Sie einen Plan, führen Sie ihn durch und messen Sie Ihre Fortschritte auf dem Weg dorthin.

Ein weit verbreitetes System für die Festlegung von Zielen ist das Akronym SMART, das im Folgenden erläutert wird:

Spezifische	Definieren Sie Ihr Ziel in einer kurzen, direkten Aussage
Messbar	Stellen Sie sicher, dass Ihr Ziel etwas ist, das Sie bestimmen können, wenn es erreicht ist, z. B. "Ich werde 10 Pfund abnehmen..." im Gegensatz zu "Ich werde Gewicht verlieren".
Erreichbar	Dies ist die Warnung davor, sich ein Ziel zu setzen, das nur sehr schwer zu erreichen ist. Der Zweck des Setzens von Zielen ist es, Ihnen dabei zu helfen, ein gesundes Leben zu führen. Sie wollen also viele kleinere Ziele erreichen, die Ihre Moral stärken, um sich auf das große Ziel vorzubereiten.
Belohnung	Machen Sie Ihr Ziel zu einer ansprechenden Belohnung, auf die Sie sich freuen können, und nicht zu einer obligatorischen Reaktion auf den Vorschlag eines Freundes.
Zeitgebundene	Legen Sie einen Zeitpunkt für die Fertigstellung fest. Quälen Sie sich nicht über ein nicht erreichtes Ziel in der vorhergesagten Zeit. Es geht nicht darum, ein Ziel in der gesetzten Zeitspanne zu erreichen oder es ganz zu lassen. Wenn die Zeit gekommen ist und Sie Ihr Ziel immer noch nicht erreicht haben, setzen Sie einfach ein neues Datum fest und passen Sie andere Komponenten des Ziels an, falls gewünscht.

Betrachten Sie das allgemeine Ziel, Ihre Gesundheit zu verbessern, und überlegen Sie, welche kleinen Dinge Sie tun müssen, um dieses Ziel zu erreichen.

Gibt es schlechte Angewohnheiten, die Sie loswerden müssen? Müssen Sie mehr über Ernährung lernen?

Kennen Sie die Übungen, die für Ihren Körpertyp am effektivsten sind?

Dies sind nur einige Fragen, die Sie dazu anregen sollen, über die verschiedenen kleinen Ziele nachzudenken, die Sie sich setzen können. Organisieren Sie Ihre Ziele so, dass Sie zuerst die einfachsten Aufgaben erledigen und dann zu den schwierigeren Errungenschaften übergehen, nachdem Sie eine gewisse Motivation durch Ihre früheren erfolgreich erreichten Ziele aufgebaut haben. Schauen Sie sich die nachstehenden Beispiele für Ernährungsziele an, um sich selbst zu analysieren und Ihre persönlichen Ziele am besten zu beschreiben.

ZIEL 1	Lesen Sie <i>The Juicing Book</i> von Stephen Blauer bis zum 25. Mai th
	Fortschritte und Notizen:
ZIEL #2	Bereiten Sie sonntags und mittwochs rohes Gemüse zum Entsaften und Naschen vor.
	Fortschritt und Notizen: <i>Der Fortschritt ist bei dieser Art von Ziel am wichtigsten. Notieren Sie jedes Mal, wenn Sie dies sonntags und mittwochs tun, bis Sie mindestens 3 aufeinanderfolgende Wochen lang die Besonderheiten dieser Art von Ziel erfüllt haben</i>
ZIEL #3	Kaufen Sie bis zum 2. Juni nur natürliches (unverarbeitetes) Fleisch nd

	Fortschritte und Notizen:
--	----------------------------------

Teilen Sie Ihre Ziele in verschiedene Gesundheitsbereiche ein, z. B. Ernährung, Fitness und emotionale Gesundheit (Entspannung, persönliche Zeit und geistige Stabilität). Verwenden Sie die ersten oder die letzten Seiten Ihres Gesundheitstagebuchs, um alle Ihre Ziele festzuhalten, und fügen Sie auch einen Abschnitt für langfristige Ziele hinzu, die Sie in 1-3 Jahren erreichen möchten.

Eine ausgezeichnete Online-Ressource zur Planung und Verfolgung Ihrer Ziele ist <http://trello.com>. Diese Website ist als Projektplaner oder Aufgabenplaner konzipiert und eignet sich sehr gut für die Planung und Verfolgung von Zielen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie auf dieser Plattform organisieren können, also spielen Sie damit herum, um den für Sie effektivsten Prozess herauszufinden. Dies ist sehr nützlich für Ihre persönliche Zielsetzung und -umsetzung, aber die andere großartige Funktion von Trello ist die Möglichkeit, bestimmte Boards oder Organisationen mit anderen Trello-Mitgliedern zu teilen. Mit dieser Funktion können Sie Ihren Verantwortungspartner zu Ihrem Gesundheitsziel-Board oder Ihrer Organisation hinzufügen und er kann Ihre Fortschritte verfolgen und kommentieren. Hoffentlich finden Sie jemanden, der ebenfalls auf ein gesünderes Leben hinarbeitet, und Sie können Ihre Planung und Ihre Fortschritte miteinander teilen.

Persönliche Zielsetzungen helfen Ihnen dabei, zu entscheiden, wo Sie in Ihrem Leben hinwollen. Neben der Festlegung von Gesundheitszielen können Sie diesen Prozess der Zielsetzung und -umsetzung in jedem Bereich Ihres Lebens anwenden. Über Ihre ideale Zukunft nachzudenken und die Schritte zu planen, die Sie dorthin führen, ist eine wirkungsvolle Methode, die Ihnen ein hohes Maß an persönlicher Zufriedenheit und Erfüllung verschafft und Ihnen hilft, mehr über sich selbst zu erfahren, um das Beste aus Ihrem Leben zu machen.

Die erste Seite von *Fat to Firm at Any Age*, einem Gesundheitsbuch von Prevention, listet die "10 Gebote" ihres Fat-to-Firm-Programms auf, die einige grundlegende Konzepte einer gesunden Lebensweise darlegen und ein guter Indikator dafür sind, welche Art von Zielen Sie für sich selbst setzen (oder nicht setzen) können.

1. Du sollst nie wieder eine Diät machen.
2. Du sollst den Genuss zählen, nicht die Kalorien.
3. Du sollst früh und oft essen.
4. Du sollst persönlichen Fettfallen entgehen.
5. Du sollst intelligenter trainieren, nicht härter.
6. Du sollst mit deinem Körpertyp arbeiten, nicht gegen ihn.
7. Du sollst deinen Körper *und deine* Seele nähren.
8. Du sollst tun, was für dich funktioniert.
9. Du sollst dir deine "Fehler" verzeihen.
10. Du sollst kleine Erfolge feiern.

Ein gesundes Beispiel geben

Wenn Sie die richtigen Schritte unternommen haben, um Ihren Körper absichtlich zum Besseren zu verändern, können Sie mit den Hürden und Rückschlägen viel gelassener umgehen. Richten Sie Ihre Erwartungen mit einem gründlichen Plan und einer gut organisierten Agenda aus, um Ihr Bestes zu geben und den Prozess auf dem Weg dorthin zu genießen. All Ihre Bemühungen und Ihr Enthusiasmus werden sich nicht nur in Ihrem eigenen Leben auszahlen, sondern auch für alle, mit denen Sie in Kontakt kommen. Geliebte, Bekannte und zufällige Kontakte werden von Ihrer Hingabe und Ihrem aufrichtigen Interesse, sich um sich selbst zu kümmern, beeinflusst werden.

Mit einer neuen Sichtweise auf die Gesundheit und einem offensichtlichen Wissenszuwachs werden Sie jemand sein, der anderen aus eigener Erfahrung Rat und Mitgefühl geben kann. Ein gutes Vorbild für die besonderen Menschen in Ihrem Leben zu sein, kann Motivation genug sein, den Kampf um die Veränderung durchzuhalten. Auch wenn Sie anfangs viele Fragen, mögliche Frustrationen und ein Gefühl der Unsicherheit haben werden, können Sie zuversichtlich sein, dass dies bald vorbei sein wird und Sie zu den Vorreitern einer gesunden Lebensweise gehören können.

Verbreiten Sie die Freude an einem gesunden Leben

"Unterschätzen Sie niemals die Macht einer kleinen Gruppe von engagierten Menschen, die Welt zu verändern. In der Tat ist das das Einzige, was jemals geschehen ist.

~Margaret Mead

Durch Ihre individuelle Entscheidung für eine gesündere Lebensweise, was auch immer die Gründe dafür sind, könnten Sie für viele Menschen in Ihrer Umgebung ein engagiertes Beispiel sein. Hoffentlich färbt Ihr positives Beispiel ab und löst eine Kettenreaktion aus - einen Paradigmenwechsel - hin zu einer besseren Lebensmittelversorgung und intelligenteren Generationen, die den weit verbreiteten Gedanken ändern können, dass Lebensmittel weniger wichtig sind, als sie tatsächlich sind.

In der Geschichte der Menschheit konnten die Menschen einst nur die "natürlichen" Nahrungsmittel, wie sie heute bezeichnet werden, zu sich nehmen. Die Ernährung der Jäger und Sammler in der Vergangenheit war vollständig pflanzlich und enthielt nur ab und zu ein Fleischprodukt. Der Körper funktioniert am besten, wenn er nicht mit fremden Stoffen überschwemmt wird, die er verarbeiten muss - und zwar nicht zum Nutzen des Körpers, sondern nur als Abfallprodukt. Der Zustand des Filtersystems des menschlichen Körpers ist in den meisten Fällen überlastet. Diese ständige Belastung durch die zahlreichen Giftstoffe, die durch Essen, Trinken und unsere Umwelt in den Körper gelangen, fordert ihren Tribut in Form von Krankheiten, Unwohlsein, geistiger Instabilität und anderen körperlichen Beeinträchtigungen.

Seien Sie die Veränderung, die sich viele Menschen für die Welt wünschen. Veränderung kann schwer sein, aber Veränderung zum Besseren ist so lohnend und befriedigend, dass man kaum anders kann, als andere zu inspirieren, sich besser zu fühlen, die Umwelt besser zu behandeln und den Paradigmenwechsel zu erleben, der sich langsam in

der ganzen Welt vollzieht.

Zu diesem Zeitpunkt geht es hauptsächlich darum, dass Sie sich wohlfühlen und Ihren Körper in eine bessere Form bringen. Ihr innerer Antrieb, Ihre Planung und Ihr Wissen über eine natürliche Lebensweise werden Sie auf dem richtigen Weg halten, und wenn Sie dann einige Ihrer Ziele erreicht haben, werden Sie Ihre neu gewonnene Perspektive unbewusst auch anderen vermitteln.

Seien Sie bereit, bewundert zu werden.

Seien Sie darauf vorbereitet, ein Mentor zu sein und um Ihren Beitrag gebeten zu werden. Vielleicht sind Sie eine bescheidene Seele und lesen dies mit einer gewissen Unsicherheit, weil Sie davon ausgehen, dass Ihr Wunsch, ein besserer Mensch zu sein, für andere Menschen keine große Sache ist, aber das ist es wirklich. Sie können sich wahrscheinlich vorstellen, dass Ihre unmittelbare Familie davon betroffen sein wird, und sei es nur, weil sie zweifellos in Ihre Bemühungen eingeweiht sein wird.

Vielleicht wurden Sie von jemandem inspiriert, den Sie kennen, der sein Leben selbst in die Hand nimmt und einen gesünderen und glücklicheren Lebensstil führt? Sie können sich sicher vorstellen, dass Sie für viele Menschen in Ihrem Freundes- und Familienkreis ein positives Vorbild sein werden. Das ist eine Selbstverständlichkeit und hoffentlich ein Gedanke, den Sie als Motivation nutzen können, um ein gesundheitsorientiertes Leben niemals aufzugeben. Es ist kein Geheimnis, dass die Masse zu ungesunden Entscheidungen neigt, sonst gäbe es eine Reihe von

Unternehmen nicht mehr. Wir sind jedoch Gewohnheitstiere und neigen dazu, die Ideale und Sichtweisen derer zu übernehmen, die uns umgeben, seien es die Medien oder Einzelpersonen.

Die Welt braucht einfach bessere Vorbilder und viel mehr von ihnen, um die Perspektive eines angenehmeren Lebens zu vermitteln.

Hey, wenn du am Anfang deines Weges zur Gesundheit noch nicht ganz in der Lage bist, andere zu einem gesunden Leben zu ermutigen, ist das in Ordnung. Ich garantiere Ihnen, dass Sie sich dazu in der Lage fühlen werden, wenn Sie eine bessere Lebensweise kennengelernt haben und Ihr neues, gesundes Leben gut etabliert ist!

"Die Welt ist ein gefährlicher Ort zum Leben; nicht wegen der Menschen, die böse sind, sondern wegen der Menschen, die nichts dagegen tun. "

~Albert Einstein

Schlussfolgerung

Sind Sie der Aufgabe gewachsen?

Es ist eine der wichtigsten Entscheidungen, die Sie für sich selbst treffen werden. Wenn Sie sich gesündere Gewohnheiten aneignen, können Sie Ihr wahres Potenzial ausschöpfen und werden nicht durch einen schlechten Gesundheitszustand und all die damit verbundenen negativen Auswirkungen behindert. Wie Sie wahrscheinlich wissen, muss bei Ihnen keine schwächende Krankheit diagnostiziert werden, damit Sie von einer schlechten Gesundheit betroffen sind. Sie können von schwer kontrollierbaren Emotionen, Energiemangel, Desinteresse an Aktivität (was dem natürlichen menschlichen Zustand, sich zu bemühen, etwas zu erreichen und etwas zu schaffen, zuwiderläuft) und einer Unzahl anderer Symptome betroffen sein, die das Leben einfach schwer machen.

Einige tiefsinnige Worte von Isaac Asimov (1920-1992 amerikanischer Autor und Professor für Biochemie):

"Meine Lebensphilosophie ist, dass Schwierigkeiten verschwinden, wenn man ihnen mutig begegnet."

Stellen Sie sich mutig der schwierigen Aufgabe, sich um eine bessere Gesundheit zu bemühen. Das Leben kann ein Kampf sein, aber wie viele gesagt haben: "Wenigstens habe ich meine Gesundheit". Es scheint das

Leben nur noch schwieriger zu machen, wenn man sich Herausforderungen stellen muss, die mit seiner Gesundheit zu tun haben. Wenn Sie bereits gesundheitliche Probleme haben, dann wissen Sie am besten, wie wichtig es jetzt ist, gesündere Entscheidungen zu treffen. Zweifeln Sie nie daran, dass Sie Ihre Gesundheitsprobleme wirksam in den Griff bekommen können, indem Sie

mit der grundlegenden Medizin der richtigen Ernährung, Bewegung und geistiger Nahrung.

Mit den Worten von Hippokrates...

"Nahrung sei deine Medizin und Medizin sei deine Nahrung".

Die Worte von vor langer Zeit sind auch heute noch gültig. Wenn Sie die richtigen Lebensmittel essen und schädliche Nahrungsmittel meiden, kann sich Ihr Körper selbst heilen. Dies ist keine Aussage, die die Behandlung Ihres Arztes diskreditieren soll, sondern eine Aussage, die Sie dazu befähigen soll, eine aktive Rolle bei Ihrer Gesundheit zu übernehmen, egal ob Sie mit Krankheiten oder Störungen zu kämpfen haben oder diese unbedingt vermeiden wollen.

Ausgestattet mit Wissen und Ratschlägen, die Sie durch diesen Veränderungsprozess mit dem Schwerpunkt Gesundheit führen, werden Sie vielleicht bald feststellen, dass es noch andere Bereiche in Ihrem Leben gibt, in denen Sie eine Veränderung anstreben.

Die Person werden, die Sie wirklich sein wollen

Es ist einfach zu sagen, dass man sich ändern will, aber es braucht Ausdauer und Motivation, um diese Veränderung zu erreichen. Sie sind ein Produkt Ihrer Erziehung, und nicht immer sind es gute Dinge, die Sie umgeben. In der Tat wird es oft etwas geben, das von anderen beeinflusst wurde, das für sie funktioniert hat, aber nicht für Sie. Der Einfluss anderer stammt nicht nur aus der Kindheit, als wir alle sehr beeinflussbar waren, sondern auch von anderen Erwachsenen, die Sie schätzen und deren

Sichtweise Sie unbewusst übernehmen.

Entscheiden Sie, welche anderen Dinge in Ihrem Leben nicht funktionieren, und konzentrieren Sie sich mehr darauf, wie Sie sein wollen, anstatt herauszufinden, wie Sie aufhören können, so zu sein, wie Sie sind. Ein paar einfache Fragen helfen Ihnen, herauszufinden, was für Sie wichtig ist und was Sie in Ihrem Leben stärken sollten:

- Welche Prioritäten setzen Sie in Bezug auf Beruf, Familie, soziale Aktivitäten und persönliche Entwicklung?
- Welche Charaktereigenschaften bewundern Sie bei anderen, die Sie selbst gerne hätten?
- Welche Menschen geben Ihnen ein gutes Gefühl, wenn Sie in ihrer Nähe sind, und bringen einen Mehrwert für Ihr Leben?

Schreiben Sie Ihre Prioritäten auf, die Charaktereigenschaften, die Sie entwickeln wollen, und die Menschen, mit denen Sie sich umgeben sollten. Anhand dieser Antworten können Sie feststellen, an welchen anderen Dingen Sie arbeiten müssen, um auf Ihrem Weg zum vollständigen persönlichen Wachstum voranzukommen.

Um diese Veränderungen vorzunehmen und ein besserer und weiserer Mensch zu werden, ist tägliche Aufmerksamkeit erforderlich. Verbringen Sie jeden Tag einige Zeit damit, darüber nachzudenken, was Sie tun

würden, was Sie sagen würden und wie Sie in verschiedenen Situationen reagieren würden, wenn Sie der Mensch wären, der Sie wirklich sein möchten.

Stellen Sie sich Ihr Leben so vor, wie Sie es sich wünschen.

Es muss nicht ein einziger 10-20-minütiger Abschnitt sein, aber wenn Sie feststellen, dass die Tage vergehen und Sie diese wichtige Tätigkeit vergessen, dann vereinbaren Sie mit sich selbst einen Termin, um dies jeden Tag zu tun. Ein weniger reglementierter Versuch wäre es, diese Gedanken mehrmals am Tag zu haben, wenn Sie die Gelegenheit haben, Ihre Gedanken schweifen zu lassen. Dies ist eine beiläufige Methode, um sich selbst zu einer Veränderung zu "überreden". Notieren Sie diese Gedanken in Ihrem Gesundheitstagebuch, teilen Sie sie mit Ihrem Partner und sprechen Sie sie in Gesprächen mit allen Personen Ihres Lebens an. Persönliches Wachstum in jedem Bereich Ihres Lebens ist ein lebenslanges Unterfangen, das nie wirklich abgeschlossen ist. Unsere Kindheit ist voller neuer Erfahrungen, die unsere Persönlichkeit formen und prägen - manche gut, manche weniger gut.

Wenn wir erst einmal erwachsen und für unser Handeln verantwortlich geworden sind, kann es sich herausstellen, dass einige Dinge, mit denen wir aufgewachsen sind, nicht mehr funktionieren. Zum Erwachsenwerden gehört auch, dass wir erkennen, was wir ändern müssen, und dass wir uns der mühsamen Aufgabe stellen, diese Änderung herbeizuführen. Sie müssen nie etwas an sich selbst akzeptieren, mit dem Sie nicht zufrieden sind, und Sie haben die Macht, diese Veränderung herbeizuführen - selbst wenn es sich um etwas handelt, das seit Jahren in Ihnen verankert ist.

**Machen Sie einen Plan, brechen Sie aus und
werden Sie aktiv!**

Du triffst eine Entscheidung, frei zu sein.

Frei sein von ungesunden

Informationen Frei sein von

einschränkenden Gedanken Frei

sein von eingeschränkter Ernährung

Frei von Untätigkeit sein

Frei sein von ziellosen Tagen

Frei sein von einem

uninspirierten Leben

Frei von Unwissenheit sein, wenn es um Ihre Gesundheit geht