

Healthy HABITS

EINFACHE ÄNDERUNGEN DES
LEBENSSTILS FÜR EINE
GESÜNDERE



© Copyright - Alle Rechte vorbehalten.

Keinesfalls darf ein Teil dieses Dokuments reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden, weder in elektronischer noch in gedruckter Form. Die Aufzeichnung dieser Veröffentlichung ist strengstens untersagt, und die Speicherung dieses Dokuments ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Alle Rechte vorbehalten.

Die hier zur Verfügung gestellten Informationen sind wahrheitsgetreu und konsistent, so dass jegliche Haftung, im Sinne von Unachtsamkeit oder anderweitig, durch die Nutzung oder den Missbrauch der hierin enthaltenen Richtlinien, Prozesse oder Anweisungen in der alleinigen und vollständigen Verantwortung des Lesers liegt. Unter keinen Umständen kann der Herausgeber für Wiedergutmachung, Schäden oder finanzielle Verluste, die direkt oder indirekt auf die hierin enthaltenen Informationen zurückzuführen sind, haftbar oder verantwortlich gemacht werden. Alle Urheberrechte, die nicht im Besitz des Herausgebers sind, liegen bei den jeweiligen Autoren.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen den Inhalt dieses Buches nicht ohne die Zustimmung des Autors oder des Urheberrechtsinhabers verändern, verbreiten, verkaufen, verwenden, zitieren oder paraphrasieren. Bei

Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken gedacht sind. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle und verlässliche vollständige Informationen bereitzustellen. Es werden keine Garantien jeglicher Art ausgesprochen oder impliziert. Die Leser nehmen zur Kenntnis, dass der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet.

Mit der Lektüre dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass wir unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich sind, die sich aus der Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen ergeben, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	5
Kapitel 1: Was sind gesunde Gewohnheiten?	8
Was im Leben am wichtigsten ist	8
Gesundheit ist Reichtum	11
Was macht eine Gewohnheit gesund?.....	12
Kapitel 2: Wahl des Lebensstils	16
Die besten persönlichen Entscheidungen treffen	16
Ungesunde Lebensstilentscheidungen	18
Wie man sich von schädlichen Gewohnheiten befreit	20
Kapitel 3: Work-Life-Balance	23
Was ist Work-Life-Balance?	23
Vorteile der Work-Life-Balance.....	24
Entschleunigung in der modernen Welt	27
Kapitel 4: Das Beste aus Ihren täglichen Routinen machen	32
Fokus auf die Bedeutung oder den Nutzen	32
Machen sie Spaß	33
Im Mittelpunkt stehen	34
Optimieren Sie Ihre Stärke.....	35
Über die Zukunft nachdenken.....	35
Nutzen Sie Ihre Energiespitzenzeit.....	36
Kapitel 5: Gesundheits- und Fitnesstipps.....	39
Konzentrieren Sie sich auf Ihre psychische Gesundheit.....	39
Beginnen Sie Ihren Tag mit Bewegung	40
Ideale Mobilität und Flexibilität aufrechterhalten.....	41
Flexibilitäts- und Beweglichkeitstraining nutzen.....	41
Krafttraining und schweres Heben.....	42
Prüfen Sie Ihren BMI	43

Gesundes Körpergewicht und Körperfettanteil erhalten	43
Sich ausgewogen ernähren	44
Kapitel 6: Gesunde Diät-Hacks	46
Kohlenhydratzufuhr reduzieren	46
Einkaufen mit einer Liste	46
Begrenzen Sie Ihren Konsum von Limonaden und Milchshakes	47
Eiweißreiches Frühstück.....	48
Ballaststoffreiche Lebensmittel verzehren	49
Essen Sie mehr Obst und Gemüse	49
Vermeiden Sie überschüssigen Zucker.....	50
Mehr gesunde Fette konsumieren	50
Essen Sie mehr hausgemachte Lebensmittel	51
Mehr gehen.....	51
Konzentrieren Sie sich beim Essen auf Ihr Essen.....	52
Kapitel 7: Wie Sie mehr Schlafqualität bekommen.....	54
Vorteile des erholsamen Schlafs.....	54
Tipps für einen besseren Schlaf.....	58
Kapitel 8: Vorteile von mehr Wassertrinken	62
Gelenkschmierung	62
Bildung von Speichel und Schleim	63
Verringerung der Wahrscheinlichkeit eines Katers	63
Gewichtsverlust	64
Verbessert die Leistung bei körperlicher Betätigung	64
Prävention von Nierenschäden.....	66
Zugänglichkeit von Mineralien und Nährstoffen.....	66
Unterstützt die Airways	67
Aufrechterhaltung des Blutdrucks.....	67
Regulierung der Körpertemperatur.....	68
Schlussfolgerung.....	69

Einführung

Aufgrund der schädlichen Auswirkungen negativer Verhaltensweisen wurden unzählige Artikel und Bücher darüber geschrieben, wie man sie erkennt, welche Auslöser sie haben und wie man sie überwinden kann. Zweifelsohne sind diese Bemühungen lobenswert, und viele Menschen konnten ihre Lebensqualität verbessern, indem sie die Tipps in diesen Materialien nutzten. Was viele Autoren und Leser jedoch übersehen, ist die Tatsache, dass schlechtes Verhalten im Wesentlichen das Fehlen von gesundem Verhalten ist. Wenn also gute Gewohnheiten gefördert werden können, werden sie automatisch die destruktiven Gewohnheiten beseitigen und ersetzen.

Diese Überzeugung ist der Grund für dieses Projekt. Die Gesundheit ist das Wichtigste auf dieser Welt. Leider wird das vielen Menschen erst bewusst, wenn sie sie verlieren. Die Realität ist, dass sich unsere Gesundheit mit zunehmendem Alter und gegen Ende unseres Lebens verschlechtert. Dennoch können wir uns dafür entscheiden, allmählich zu altern oder durch ein schlechtes Gesundheitsmanagement älter auszusehen als wir tatsächlich sind. Gesunde Gewohnheiten sorgen dafür, dass Sie nicht so oft zum Arzt gehen müssen und die Kraft haben, Ihre täglichen Aktivitäten zu bewältigen.

Es ist höchste Zeit, dass Sie Ihrer Gesundheit den Vorrang geben. Wenn Sie

krank sind, wird es für Sie schwierig sein, Ihre Träume zu verwirklichen und zu leben. Ihre Lieben brauchen Ihre Gesundheit. Wenn Ihre körperliche Gesundheit beeinträchtigt ist, wirkt sich das auf jeden anderen Aspekt Ihres Lebens aus, auch auf Ihre geistige und soziale Gesundheit. Das Leben wird

farblos und bedeutungslos, wenn man nicht gesund ist. Was ist der Ausweg? Nutzen Sie die Tipps in diesem Buch.

D:
LLI
I
A.
c(
:C
u

1

WAS SIND GESUNDE GEWOHNHEITEN?



Kapitel 1: Was sind gesunde Gewohnheiten?

Es ist logisch, dieses Buch mit einer Untersuchung der gesunden Gewohnheiten zu beginnen. Sie sind in der Tat zahlreich. Daher werden wir die Merkmale gesunder Gewohnheiten hervorheben und Sie daran erinnern, was im Leben wirklich am wichtigsten ist.

Was im Leben am wichtigsten ist

Inmitten des Rummels und der Hektik der modernen Welt vergessen viele Menschen die wichtigsten Dinge des Lebens. Viele lernen nie, diese Dinge zu schätzen, bis sie sie verlieren. Die Tatsache, dass wir unsere Prioritäten nicht richtig setzen, ist verantwortlich für die Depressionsrate in der heutigen Welt. Viele Menschen sind unglücklich, trotz des Geldes und der Erfolge, die sie haben. Sie fragen sich ständig, was ihnen fehlt. Die Antwort ist nicht weit hergeholt. Sie haben vergessen, wie man lebt.

Hier sind einige der wichtigsten Dinge im Leben, die viele Menschen vernachlässigen.

Geliebte

Der Wunsch, reich und berühmt zu sein, hat viele Menschen vergessen

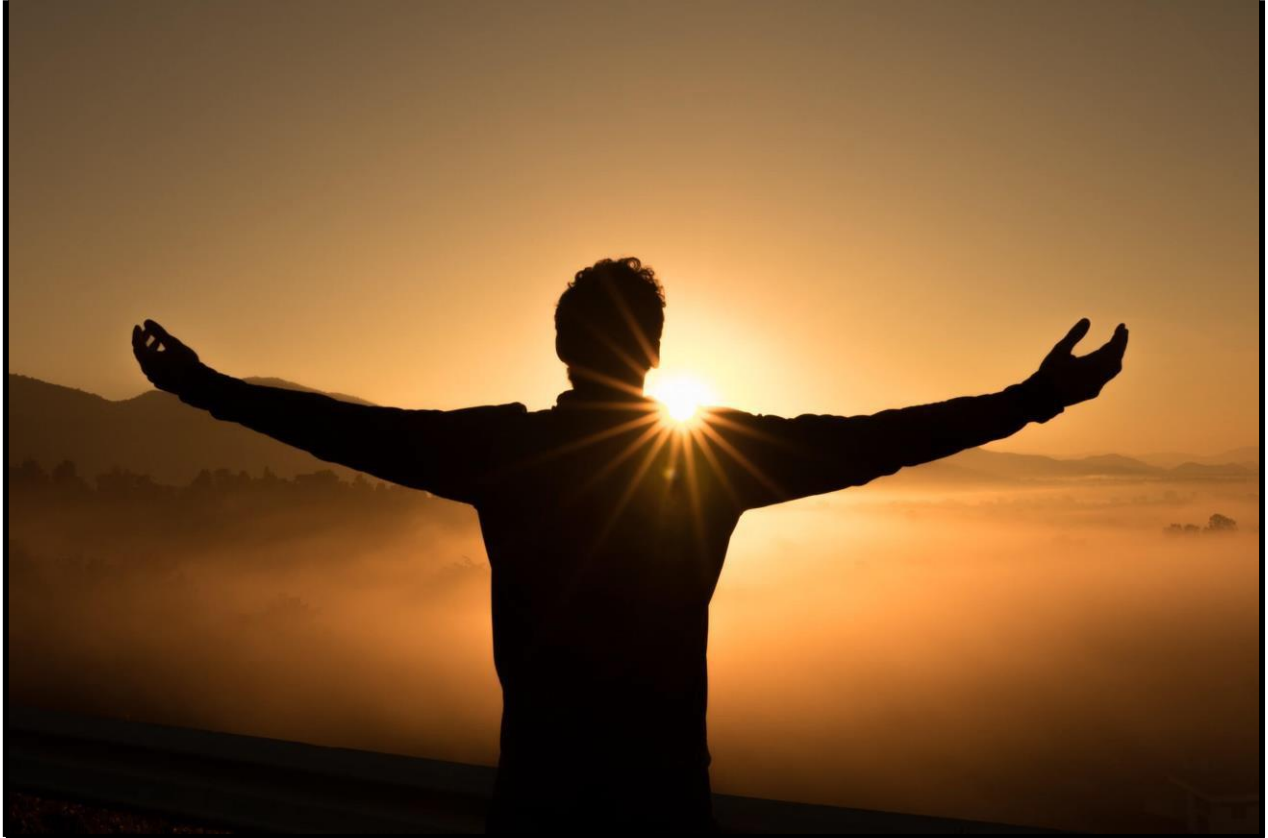
lassen, dass es an der Spitze einsam ist, wenn man nicht bei seinen Lieben ist. Manche Menschen weinen an den Tagen, an denen sie Auszeichnungen erhalten, weil sie sich wünschen, dass ihre Freunde, Familien und

jede andere Person, die ihnen wichtig ist, anwesend war. In der Realität gibt es einige Situationen, in denen wir unsere Lieben durch Unfälle verlieren.

In manchen Fällen verlassen sie uns jedoch, weil wir egoistisch sind und keine Rücksicht auf sie nehmen. Wir sind damit beschäftigt, unseren Träumen nachzujagen, während wir ihnen das Gefühl geben, dass sie in unserem Leben eine untergeordnete Rolle spielen. König Midas in der antiken griechischen Mythologie lernte auf die harte Tour, dass kein Schatz der Welt seine Tochter ersetzen kann. Man muss seine Liebsten nicht erst verlieren, um das zu begreifen.

Glück

Das Glück ist das größte Streben des Menschen, auch wenn viele Menschen das nicht erkennen. Der Grund, warum Sie Ihren Traum verfolgen und leben wollen, ist, dass Sie glücklich sein wollen. Leider bekommen viele Menschen alles, was sie wollen, nur um dann festzustellen, dass sie das, was sie bekommen haben, gar nicht wollen. Mit anderen Worten: Sie sind dem großen Leben nachgejagt, weil sie dachten, es würde sie glücklich machen, nur um dann festzustellen, dass sie sich hohl und leer fühlen, nachdem sie ihre Ziele erreicht haben.



Man muss nicht unbedingt einen Privatjet besitzen oder teure Kleidung tragen, um glücklich zu sein. Die Kameradschaft mit den Menschen, die man liebt, reicht aus, um glücklich zu sein. Das Problem ist, dass viele Menschen Freunde haben, die sie wegen der Dinge, die sie nicht besitzen, nicht wertschätzen. Wenn Sie jedoch unter Menschen sind, die Sie lieben und respektieren, unabhängig davon, was Sie haben, werden Sie verstehen, dass das Glück in den einfachen Dingen des Lebens liegt.

Gesundheit

Der Weltgesundheitsorganisation zufolge ist Gesundheit nicht nur das

Fehlen von Krankheiten. Sie bezieht sich auch auf Ihr geistiges und soziales Leben. Ihre Gesundheit

ist sehr wichtig für die Lebensqualität, die Sie haben. Es ist schwieriger, glücklich zu sein oder die Gesellschaft seiner Lieben zu genießen, wenn man krank ist. Deshalb sollte man nie damit spielen.

Ihr Arbeitsplan darf nicht dazu führen, dass Sie weniger Rücksicht auf Ihre Gesundheit nehmen. Wenn Sie Ihren Körper nicht gut behandeln, wird er bald "in den Streik treten" oder Sie "rauswerfen". Ihr Körper ist der Vermieter, mit dem Sie sich nicht anlegen sollten. Er will respektiert werden, und Sie werden mit einem bösen Schock aufwachen, wenn Sie nicht tun, was Sie tun sollten.

Gesundheit ist Reichtum

Viele sagen, dass der obige Spruch schon fast ein Klischee ist und an Aktualität verliert. Nichtsdestotrotz bleibt es eine wichtige, wahre Aussage, mit der man nur auf eigene Gefahr leichtfertig umgehen kann. Gesundheit ist Reichtum, daran gibt es keinen Zweifel. Zumindest braucht man sie, um reich zu werden. Wenn Sie krank sind, können Sie nicht zur Arbeit gehen, es sei denn, es handelt sich um eine sehr leichte Erkrankung. Selbst wenn es sich um eine leichte Erkrankung handelt, wird es Ihnen schwer fallen, Ihr Bestes zu geben, wenn Sie nicht bei guter Gesundheit sind.

Außerdem müssen Sie gesund sein, um Ihren Erfolg zu genießen. Welchen Sinn hat es, das ganze Geld zu verdienen, nur um es für Krankheiten auszugeben? Sie sollten hin und wieder einen "Ausflug" ins Krankenhaus machen, um einige wichtige Lektionen im Leben zu lernen. Im

Krankenhaus gibt es viele reiche Menschen, die dort um ihr Leben kämpfen. Sie haben zwar Geld, aber sie haben keine Gesundheit, die man mit Geld nicht kaufen kann.

Die Tatsache, dass Sie sich ein teures Essen leisten können, bedeutet nicht, dass Sie es auch kaufen sollten. Sie sollten eher auf die gesundheitlichen Auswirkungen der Dinge achten, die Sie konsumieren, als auf deren Preis. Erfolg lohnt sich nur, wenn Sie gesund sind und ihn mit den Menschen genießen können, die Ihnen die Welt bedeuten.

Was macht eine Gewohnheit gesund?

Am Ende dieses Abschnitts werden wir die Eigenschaften gesunder Gewohnheiten aufzeigen, um Ihnen zu helfen, sie zu erkennen und destruktive Gewohnheiten zu vermeiden. Gesunde Gewohnheiten haben die folgenden Eigenschaften.

Langfristig vorteilhaft für den Einzelnen

Es ist wichtig zu erwähnen, dass eine Gewohnheit langfristig vorteilhaft sein muss, bevor man sie als gesund bezeichnen kann. Es gibt viele Dinge, die wir tun, die kurzfristig unsere Wünsche befriedigen, aber auf lange Sicht katastrophal sind. Rauchen zum Beispiel befriedigt kurzfristig den Wunsch, sich ruhig zu fühlen. Es schädigt jedoch die Lunge und andere Teile des Körpers.

Wenn eine Gewohnheit also nicht dazu beitragen kann, dass Sie langfristig gesund bleiben, sollten Sie sich nicht von den kurzfristigen Vorteilen blenden lassen. Wer die künftigen Folgen einer Handlung nicht bedenkt,

wird sie am Ende nur weinen und bereuen.

Nützlich für andere

Wenn etwas für einen selbst von Vorteil ist, aber anderen schadet, ist das keine gute Angewohnheit. Wir müssen uns bewusst sein, wie sich unser Handeln auf die Menschen um uns herum auswirkt. Das ist der Grund, warum die Regierung einiger Länder die Aktivitäten der Industrie einschränkt. Die Tatsache, dass ein Unternehmen die Wirtschaft ankurbelt und viel Geld einnimmt, bedeutet nicht, dass es die Freiheit hat, unsere Gesundheit zu gefährden.

Wir sollten den gleichen Grundsatz anwenden, wenn wir unsere Gewohnheiten bewerten. Ein Beispiel: Sexuelle Promiskuität mag Ihnen sofort ein gutes Gefühl geben. Dennoch wird es Ihren Partner emotional verletzen, wenn er oder sie davon erfährt. In manchen Fällen kann es sogar körperliche Folgen haben, wenn Sie ihn oder sie durch ungeschützten Sex mit sexuell übertragbaren Krankheiten infizieren.

Wohltuend für Ihre körperliche und geistige Gesundheit

Es liegt in Ihrem Interesse, zu bedenken, wie sich Ihre Handlungen auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Wenn sich eine Gewohnheit negativ auf Ihre geistige Gesundheit auswirkt, wird sie irgendwann ihren Tribut auf Ihre körperliche Gesundheit fordern und umgekehrt. Die Tatsache, dass eine Handlung keine direkten

Auswirkungen auf Ihre körperliche Gesundheit hat, bedeutet also nicht, dass sie für Sie richtig ist. Sie könnten zum Beispiel einen Beruf ausüben, der Ihnen körperlich nicht zu viel abverlangt. Wenn man Ihnen jedoch sagt, dass Sie unethische Dinge tun sollen, die nicht mit Ihrem Gewissen übereinstimmen, werden Sie nicht glücklich sein.

Das Gefühl der Unzufriedenheit wird noch intensiver, wenn Sie erkennen, dass Ihre Aktivitäten anderen schaden. Wenn Sie ständig negative Emotionen haben, kann sich das auf die Art und Weise auswirken, wie Sie für Ihre körperliche Gesundheit sorgen. Wenn Sie zum Beispiel nicht gut gelaunt sind, haben Sie wahrscheinlich keinen Appetit. Wenn Sie verheiratet sind, kann das Ihre Lust auf Sport oder Sex beeinträchtigen. Eine gute Gewohnheit hat also nicht nur Vorteile für die körperliche Gesundheit, sondern auch für die geistige Gesundheit.

a= tu be1

cc :C u



LIFESTYLE CHOICES



Kapitel 2: Wahl des Lebensstils

Das Leben ist ein Spiel der Entscheidungen, und man muss weise wählen. Wir sollten nie vergessen, dass wir das Recht haben, unsere Entscheidungen zu treffen, aber wir haben nicht das Recht, über die Konsequenzen unserer Entscheidungen zu entscheiden.

Die besten persönlichen Entscheidungen treffen

Die Qualität Ihres Lebens hängt von der Qualität Ihrer Entscheidungen ab. Was auch immer Sie heute erleben, ist oft ein Produkt Ihrer früheren Investitionen. Sie müssen nicht warten, bis Sie krank sind, bevor Sie anfangen, sich gesund zu ernähren und Sport zu treiben. Sie können sich für eine Kultur der gesunden Lebensweise entscheiden, um Ihre Gesundheit sowohl kurzfristig als auch langfristig zu schützen. Beachten Sie, dass Sie immer eine Entscheidung treffen, auch wenn es so aussieht, als ob Sie nichts tun. Unentschlossenheit und die Entscheidung, nichts zu tun, sind immer noch Entscheidungen.

Sie sollten Ihre Entscheidungen bewusster treffen, denn sie haben alle Konsequenzen, die sowohl positiv als auch negativ sein können. Sie sollten

zum Beispiel nicht einfach alles essen, was Sie greifen können. Das ist eine falsche Herangehensweise an die Ernährung, die dazu führen kann, dass Sie übermäßig zunehmen oder Ihre Gesundheit gefährden. Ein Sprichwort

sagt: "Du bist, was du isst". Unabhängig davon, wie Sie diese Aussage sehen, ist sie nicht weit von der Wahrheit entfernt.

Die Wahl der Lebensmittel und die Art und Weise, wie Sie sie zu sich nehmen, wirken sich auf verschiedene Bereiche Ihres Lebens aus, einschließlich Ihres Körpers und Ihrer allgemeinen Gesundheit. Allerdings ist Ihre Ernährungsgewohnheit nicht die einzige Lebensstilentscheidung, die Sie treffen. Auch die Entscheidung, täglich zu trainieren, oder die Entscheidung, nicht zu trainieren, hat Konsequenzen.

Lebensstil-Entscheidungen

Eine Entscheidung für eine bestimmte Lebensweise ist eine persönliche und bewusste Entscheidung für ein Verhalten, das das Risiko einer Krankheit oder Verletzung verringern oder erhöhen kann. Wahrscheinlich haben Sie bereits Entscheidungen zur Lebensführung getroffen. Wenn Sie zum Beispiel beschlossen haben, jeden Tag dreißig Minuten spazieren zu gehen, ist das eine Entscheidung für den Lebensstil. Wenn Sie sich entschlossen haben, auf Alkohol zu verzichten, ist dies ebenfalls eine Lebensstilentscheidung, die Ihr Wohlbefinden fördert und Ihnen hilft, schädliche Folgen zu vermeiden.

Wenn Sie sich entscheiden, den Alkoholkonsum zu vermeiden oder einzuschränken, verringern Sie das Risiko eines Autounfalls, der durch Fahren in betrunkenem Zustand verursacht wird. Sie verringern auch das

Risiko einer Leberschädigung, wenn Sie diese Entscheidung treffen. Letztendlich verringern Sie die Wahrscheinlichkeit, früh zu sterben. Außerdem kann das Stigma, das mit dem Ruf als Alkoholiker einhergeht, seinen Tribut an Ihre psychische Gesundheit fordern.

Ungesunde Lebensstilentscheidungen

Die meisten der bisher erwähnten Lebensstilentscheidungen sind positiv. Es gibt jedoch auch negative Entscheidungen. Sie können der Person, die diesen Lebensstil führt, und auch den Menschen in ihrem Umfeld verheerenden Schaden zufügen. Nachfolgend finden Sie Beispiele für ungesunde Lebensweisen.



Rauchen

Ein Beispiel für eine negative Lebensstilentscheidung ist das Rauchen. Es ist ein wichtiger Risikofaktor für verschiedene Krebsarten, einschließlich Lungenkrebs. Rauchen wirkt sich nicht nur auf den Raucher selbst aus,

sondern hat auch schädliche Auswirkungen auf die Menschen in seiner Umgebung. Zum Beispiel atmen die Personen in der Umgebung eines Rauchers auch den Rauch ein.

die von der Zigarette ausgehen. So leiden sie am Ende unter den gleichen oder sogar schlimmeren Gesundheitsproblemen. Wenn Sie rauchen, sind Sie nicht der Einzige, der gefährdet ist. Auch die Menschen in Ihrer Umgebung sind gefährdet, denn sie sind Passivraucher.

Einsatz von Schusswaffen

Der Gebrauch einer Schusswaffe ist auch eine gefährliche Entscheidung für den Lebensstil. Es ist nicht sicher, vor allem, wenn Sie Probleme mit der Wutbewältigung haben. Sie könnten andere und auch sich selbst an einem Tag verletzen, an dem Sie frustriert sind. In der Tat kann eine Schusswaffe bei der Selbstverteidigung helfen, vor allem in Staaten, in denen sie legal ist. Trotzdem sollten Sie es sich zweimal überlegen, bevor Sie sich eine besorgen, selbst wenn Sie in einem solchen Staat leben. Die Tatsache, dass etwas legal ist, bedeutet nicht, dass es auch gut für Sie ist. Suchen Sie nach anderen Alternativen, die Ihnen abgesehen davon helfen können.

Drogenmissbrauch

Wenn Sie die Angewohnheit haben, Drogen ohne ärztliche Verschreibung oder Überwachung einzunehmen, spielen Sie ebenfalls ein gefährliches Spiel. Drogen sind chemische Substanzen. Wenn Sie sie konsumieren, haben sie daher Auswirkungen auf Ihren Körper, die Sie vielleicht gar nicht

kennen. Die meisten Medikamente haben Nebenwirkungen. Nur sind manche von ihnen harmlos. Doch einige Medikamente haben verheerende Nebenwirkungen, die von Schwangerschaftskomplikationen bis hin zu Verstopfung reichen.

Einige Drogen, insbesondere Heroin und Cannabis, können zu Suchtproblemen führen. Sie können auch Halluzinationen hervorrufen und dadurch Ihre Fähigkeit beeinträchtigen, Ihre täglichen Aufgaben zu erfüllen. Es ist also in Ihrem besten Interesse, nicht mit Drogen zu experimentieren. Ärzte und andere medizinische Fachleute sind darin geschult, den Inhalt von Medikamenten und ihre Wirkung zu verstehen. Es ist daher in Ihrem Interesse, ihrem Urteil zu vertrauen, wenn Sie sich für oder gegen die Einnahme eines Medikaments entscheiden.

Wie man sich von schädlichen Gewohnheiten befreit

Der beste Weg, sich von schädlichen Gewohnheiten zu befreien, ist, sie zu vermeiden. Vorbeugen ist immer besser als heilen. Wenn man einmal angefangen hat, einer Gewohnheit zu frönen, wird es sehr schwierig, sie aufzugeben. Ihr Körper mag es, wenn Sie eine Gewohnheit haben, weil sie seine Leistungsfähigkeit steigert. Falsche Lebensstilentscheidungen können jedoch verheerende Folgen haben. Deshalb muss man sie abstellen. Es ist schwierig, sich von einer negativen Gewohnheit zu befreien. Dennoch ist es möglich.

Eine der besten Möglichkeiten, die Dinge zu ändern, besteht darin, sie durch die richtigen Dinge zu ersetzen. Anstatt zu rauchen oder Alkohol zu trinken, können Sie zum Beispiel andere Wege finden, um sich zu entspannen oder Ihre Gedanken von den Problemen des Lebens abzulenken. Sie können diese Gewohnheiten durch regelmäßiges Training ersetzen oder sich ein Hobby suchen. Ein Hobby kann Ihre Stimmung

verbessern und Sie so aufregen, dass Sie den Rausch, den Cannabis bietet, nicht brauchen werden.

Wählen Sie strategisch eine gute Gewohnheit, um eine negative zu ersetzen. Wenn Sie eine Aktivität wählen, die Ihnen nicht die Vorteile bietet, die Sie bei einer ungesunden Gewohnheit genießen, ist die Wirkung wahrscheinlich nicht von Dauer. Sie können zum Beispiel eine schlechte Angewohnheit, die Sie beruhigt, nicht durch eine gute ersetzen, die Sie aufregt. Sie werden immer noch das Verlangen nach Ruhe haben, und es kann sein, dass Sie zu der früheren ungesunden Lebensweise zurückkehren. Nehmen Sie sich also Zeit, um sicherzustellen, dass Sie eine Entscheidung treffen, die auf Dauer Bestand hat.

ILi

ca
..c

u



ARBEIT UND LEBEN BALANCE



Kapitel 3: Work-Life-Balance

Die Covid-19-Pandemie war eine noch nie dagewesene Katastrophe. Sie tötete nicht nur Menschen und verursachte unermesslichen Schmerz bei den Familien, die ihre Angehörigen verloren, sondern brachte auch die Wirtschaft vieler Länder zum Erliegen. Dennoch haben viele Menschen daraus wichtige Lehren gezogen. Eine dieser Lektionen wird in diesem Abschnitt ausführlich behandelt.

Was ist Work-Life-Balance?

Work-Life-Balance bezeichnet den Zustand des Gleichgewichts, in dem eine Person das Beste aus ihrer Karriere und ihrem Privatleben macht. Mit anderen Worten, es handelt sich um eine Vereinbarung, die es Ihnen ermöglicht, auf der Karriereleiter aufzusteigen, ohne Ihre persönlichen Beziehungen zu opfern. Diese Struktur wird aufgrund ihrer zahlreichen Vorteile immer mehr zur neuen Norm.

Durch die Pandemie wurde vielen Menschen bewusst, was sie so lange vermisst haben: die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Viele Unternehmen waren gezwungen, ihre Mitarbeiter zu bitten, von zu Hause

aus zu arbeiten. Viele Menschen zogen es vor, diese Regelung beizubehalten. Die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten, ist

zunehmend eine bevorzugte Option für Millennials, weil sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Leben bietet.

Laut einer Umfrage von Accel und Qualtrics sind 66 % der Millennials bereit, eine Gehaltskürzung in Kauf zu nehmen, um aus der Ferne zu arbeiten. Dies zeigt, dass viele Arbeitnehmer frustriert sind, weil sie in einem traditionellen Team mit der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben zu kämpfen haben. Die Arbeit von zu Hause aus ermöglicht es Ihnen, Projekte durchzuführen, ohne an einem bestimmten Schreibtisch arbeiten zu müssen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass viele Unternehmen mit Telearbeitern arbeiten. Dieser Ansatz ermöglicht es ihnen, das Beste aus ihren Mitarbeitern herauszuholen.

Vorteile der Work-Life-Balance

Viele Menschen kommen erst nach ihrer Pensionierung dazu, die Dinge zu tun, die sie gerne tun. Es gibt jedoch auch Menschen, die das Beste aus ihrem Leben machen, während sie arbeiten, weil sie eine ausgewogene Work-Life-Balance haben. Nachfolgend finden Sie einige der Vorteile dieses Lebensstils.

Weniger Stress

Laut dem Stanford-Professor Jeffrey Pfeffer bringt Stress am Arbeitsplatz

die Amerikaner um. In der Tat wird er als die fünftgrößte Todesursache in den USA eingestuft. Arbeitsstress ist das Ergebnis von Bedingungen wie hohen Arbeitsanforderungen, geringer Autonomie am Arbeitsplatz und langen Arbeitszeiten. Er schadet der Produktivität und der Arbeitsmoral.

Es hat sich jedoch herausgestellt, dass er auch drastische Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat. Außerdem ist ein Viertel der Amerikaner der Meinung, dass ihr Arbeitsplatz die Hauptquelle für Stress ist. Eine ausgewogene Work-Life-Balance hilft, Stress abzubauen und die Produktivität zu steigern.

Klare Grenzen

Einer der Gründe, warum es den Menschen schwer fällt, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen, ist das Fehlen klarer Grenzen zwischen den beiden Bereichen. Viele Menschen bringen ihre Arbeit mit nach Hause und nehmen ihr Privatleben mit an ihren Arbeitsplatz. Mit anderen Worten: Viele Menschen machen sich schuldig, ihre persönlichen Beziehungen zu belasten, indem sie den Druck, dem sie im Büro ausgesetzt sind, einbringen. Außerdem sprechen sie mit ihren Arbeitskollegen über ihre Familien und belästigen sie so mit Dingen, die eigentlich zu Hause bleiben sollten. Work-Life-Balance hilft, Grenzen zu schaffen, die Ihnen helfen, das Beste aus beiden Welten zu vereinen.

Verbesserte psychische Gesundheit

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie keine andere Wahl haben, als sich täglich bis zur geistigen Erschöpfung abzurackern, wird sich das schließlich auf Ihre psychische Gesundheit auswirken. Man fühlt sich wie ein Sklave,

der alles Mögliche tun muss, um über die Runden zu kommen. Ohne Work-Life-Balance sind Sie anfällig für negative Emotionen. Ihnen fehlen die Ressourcen, um sie zu bewältigen, weil Sie emotional überfordert sind.

Verbesserung der körperlichen Gesundheit

Eine ausgewogene Work-Life-Balance verbessert nicht nur Ihre geistige, sondern auch Ihre körperliche Gesundheit. Wenn Sie das nötige Gleichgewicht in Ihrem Berufs- und Privatleben haben, sind Sie entspannter und haben mehr Zeit für produktive Tätigkeiten. Sie werden in der Lage sein, Ihr Essen zu kochen und sich gesund zu ernähren. Sie werden auch in der Lage sein, gesunde Schlafgewohnheiten zu haben und sich mehr Zeit für Bewegung zu nehmen. Das Ergebnis dieser positiven Gewohnheiten ist eine gute körperliche Gesundheit.

Achtsamkeit fördern

Wenn Sie zu viel arbeiten, werden Ihre persönlichen Beziehungen belastet. Wenn Sie verheiratet sind und Kinder haben, werden Ihr Ehepartner und Ihre Kinder das Gefühl haben, dass Ihr Job Ihnen wichtiger ist als sie. Sie werden kaum Zeit haben, Ihre Kinder zu sehen, ihre Schulen zu vertreten oder andere Dinge zu tun, die für sie wichtig sind. Das Fehlen eines Gleichgewichts zwischen Beruf und Privatleben ist einer der Gründe, warum manche Ehen, die gut begonnen haben, zerbrochen sind und schließlich in Scheidungen enden.

Ihr Ehepartner möchte Ihre Aufmerksamkeit, und er oder sie kann

möglicherweise nicht damit umgehen, wenn er oder sie diese nicht bekommt. Wenn Sie in Maßen arbeiten, können Sie mehr im Augenblick sein. Sie können mit Ihren Lieben zusammensitzen und ihre Gesellschaft ungestört genießen.



Entschleunigung in der modernen Welt

Es reicht nicht aus, die Vorteile der Work-Life-Balance zu kennen; Sie sollten auch wissen, wie Sie sie umsetzen können. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, die Ihnen dabei helfen werden.

Perfektionismus ablegen

Die Neigung zum Perfektionismus entwickelt sich bei vielen Überfliegern in der Regel schon in jungen Jahren. Sie setzen sich selbst unter großen Druck, hohe

Leistung, weil die Anforderungen an ihre Zeit noch begrenzt sind. Leider setzen viele diese Denkweise im Erwachsenenalter fort. Ihr Wunsch, ihr Potenzial auszuschöpfen, führt zu einer derartigen Übertreibung, dass sie bereit sind, andere Aspekte ihres Lebens zu vernachlässigen, um die Karriereleiter zu erklimmen. Sie waren erstklassige Schüler, und jetzt wollen sie auch erstklassige Arbeitnehmer sein. Diese Verzweiflung lässt es nicht zu, dass Sie ein ausgewogenes Berufs- und Privatleben führen.

Reduzieren Sie die Nutzung Ihrer digitalen Geräte

Dank der neuen Technologien ist es für die Menschen heute einfacher, ihre Arbeit mit nach Hause zu nehmen oder sie überall hin mitzunehmen. Das ist ein großer Vorteil, denn so können die Unternehmen ihren Mitarbeitern mehr Flexibilität bieten. Das Problem ist jedoch, dass manche Menschen nicht wissen, wie sie die Grenzen ziehen sollen, weil sie von zu Hause aus Zugang zu ihrem Arbeitsplatz haben. Manche arbeiten gern an ihrem Laptop, wenn Ehepartner und Kinder ihre Aufmerksamkeit brauchen. Halten Sie sich an den Grundsatz, den Laptop zu schließen und das Telefon wegzulegen, wenn Sie mit Ihren Lieben sprechen.

Regelmäßige Bewegung

Viele Bücher und Artikel wurden über die zahlreichen Vorteile regelmäßiger Bewegung geschrieben. Praktisch jeder weiß, wie wichtig sie ist. Doch viele Menschen

haben eine Kultur des Verzichts, wenn sie beschäftigt sind. Laut der Mayo Clinic versetzt Bewegung Sie in einen meditativen Zustand, der Ihren Körper zur Ruhe bringt. Egal wie beschäftigt Sie sind, Sie finden immer noch Zeit zum Essen, weil es wichtig ist. So sollten Sie auch mit Bewegung umgehen.

Setzen Sie Ihre Prioritäten richtig

Erstellen Sie eine Liste der für Sie wichtigsten Dinge in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit. Diese Liste kann nicht für jeden gleich sein. Dennoch sollten Ihre Familie, Ihre Gesundheit und Ihr Beruf ganz oben stehen. Sie brauchen diese Liste, um zu erkennen, mit welchen anderen Aktivitäten Sie Ihre Zeit vergeuden. Manche Menschen haben Probleme mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, weil sie übermäßig viel Zeit in den sozialen Medien verbringen. Ermitteln Sie die Aktivitäten, die Ihre Zeit verschwenden, und schränken Sie sie ein oder streichen Sie sie, um mehr Zeit für Ihre Familie und Ihren Beruf zu haben.

Delegieren Mehr

Das Delegieren kommt nicht nur Ihnen zugute, sondern gibt auch anderen

die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und kompetenter zu werden. Als Karrierefrau müssen Sie sich vielleicht hinsetzen

Besprechen Sie mit Ihrem Mann, in welchen kleinen Bereichen er Ihnen zu Hause helfen kann, um den Stress beim Kochen zu verringern. Viele Männer helfen gerne mit, wenn Sie ihnen die Idee mit dem richtigen Ansatz präsentieren. Sie können auch Ihre Kinder einbeziehen, wenn sie älter werden.

W
I
A.
c
C
u

4

DAS BESTE AUS
IHREN
TÄGLICHEN
ROUTINEN



Kapitel 4: Das Beste aus Ihren täglichen Routinen machen

Ein verlorener Tag ist ein Geschenk, das man nie zurückgewinnen kann. Deshalb ist es wichtig, dass Sie jeden Tag Ihres Lebens so genießen, als wäre es Ihr letzter. Denken Sie daran, dass die Qualität Ihres Tages von der Art und Weise abhängt, wie Sie Ihren Aktivitäten nachgehen. Sie müssen also die Art und Weise ändern, wie Sie den Tag angehen, um das Beste aus ihm herauszuholen. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, die Ihre tägliche Routine verändern können.

Konzentration auf die Bedeutung oder den Nutzen

Einer der Gründe, warum wir bei manchen Aufgaben nicht motiviert sind, ist, dass wir irgendwann die Vorteile dieser Tätigkeit vergessen. In der Tat können manche Aufgaben körperlich anstrengend sein, wie Wäsche waschen, wischen oder den Garten mähen. Dennoch handelt es sich nicht um sinnlose Tätigkeiten. Wir führen sie aus, weil sie wichtig für unsere Gesundheit und das Aussehen unseres Hauses sind. Niemand möchte in einem Haus mit überwucherten Gräsern, staubigen Böden und stinkender Kleidung leben. Außerdem wollen Sie nicht, dass Ihre Besucher Sie als schmutzige Person wahrnehmen.

Sie sollten also den Zweck der Tätigkeiten als Motivation nutzen, um sie ohne Murren zu erledigen. Einer der Gründe, warum Sie prokrastinieren, ist, dass Sie das Wesentliche der Aufgabe aus den Augen verloren haben. Denken Sie daran, wie sauber und ordentlich Sie aussehen, wenn Sie Ihre Kleidung bügeln. Denken Sie auch an das persönliche Gefühl der Zufriedenheit und an die positiven Bemerkungen, die Sie von Ihren Gästen erhalten werden, wenn Sie Ihr Haus putzen. Es stimmt, dass Sie sich müde fühlen werden, wenn Sie diese Tätigkeit ausführen, aber Sie werden den ganzen Stress vergessen, den Sie durchgemacht haben, wenn Sie sie beendet haben.

Sie sollen Spaß machen

Überlegen Sie sich innovative Möglichkeiten, wie Sie Ihre täglichen Routineaufgaben erledigen können, um sich zu motivieren. Zum Beispiel können Sie die Fernbedienung des Fernsehers, das Zähneputzen oder das Heben eines Gegenstandes schwieriger gestalten, indem Sie Ihre nicht bevorzugte Hand benutzen. Auch das Abrufen Ihrer neuen E-Mails kann trotz seiner Wichtigkeit zu einer langweiligen Routineaufgabe werden, wenn Sie nicht nach effektiveren Möglichkeiten suchen, dies zu tun. Sie können in Erwägung ziehen, Filter in Ihrem Google Mail-Konto zu verwenden, mit denen Sie bestimmte E-Mails nach Priorität ordnen können. Außerdem können Sie auf dem Weg zur Arbeit oder auf dem Rückweg eine andere Route wählen.

Ihr Geist liebt es, wenn Sie etwas auf eine andere Weise tun. Sie können erwägen, eine Routine in ein Spiel zu verwandeln. Sie können zum Beispiel überprüfen, wie lange Sie brauchen, um Ihr Bett zu machen. Dann stellen Sie sich der Herausforderung, diese Zeit beim nächsten Mal zu unterbieten. Das können Sie auch für andere Aktivitäten tun. Wir alle lieben Herausforderungen und Wettbewerbe, weil sie uns dazu bringen, härter zu arbeiten und

effizienter. Selbst wenn Sie niemanden haben, der mit Ihnen konkurriert, können Sie sich persönliche Herausforderungen stellen, die Sie auf Trab bringen werden.

Im Mittelpunkt stehen

Eine Tätigkeit bekommt ein neues Gesicht, wenn man mehr auf die Details achtet. Zum Beispiel können Sie Ihre Mahlzeit mehr genießen, wenn Sie langsam essen und auf den Geschmack jedes Bisses und jedes Stückchens achten. Wenn Sie die Mahlzeit selbst zubereitet haben, denken Sie über den Prozess nach, der damit verbunden ist, und darüber, wie Ihre Kochkünste diesen Zauber hervorgebracht haben. Wenn es sich um ein Restaurant handelt, schätzen Sie die Technik der Köche und stellen Sie sich die Energie vor, die sie in die Zubereitung der Mahlzeit stecken. Sie werden feststellen, dass es sich anders anfühlt, als wenn Sie nur um des Essens willen essen.

Sie können auch das Beste aus Ihren Routinen machen, wenn Sie in diesem Moment anwesend sind. Lesen Sie keine Zeitung, während Sie einen Film sehen. Wählen Sie jeweils eine Aufgabe und konzentrieren Sie sich darauf, bis Sie damit fertig sind. Wenn Sie mit anderen Menschen sprechen, benutzen Sie Ihr Telefon nicht, ohne deren Erlaubnis einzuholen. Der menschliche Geist ist nicht darauf ausgelegt, sich auf mehr als eine Aufgabe gleichzeitig zu konzentrieren. Wenn Sie versuchen, mehr als eine Sache gleichzeitig zu erledigen, geraten Sie in Stress. Am Ende werden Sie aus keiner dieser Aktivitäten das Beste herausholen.

Optimieren Sie Ihre Stärke

Man kann sein Leben nicht in vollen Zügen genießen, wenn man sich nicht selbst entdeckt hat. Sie sollten Ihre Stärken und Schwächen kennen. Wenn Sie herausfinden, was Sie gut können, werden Sie Freude daran haben. Delegieren Sie die Dinge, die Sie nicht so gut können, an andere, vor allem, wenn Sie es sich leisten können, für zusätzliche Hände zu bezahlen. Wenn das Mähen des Gartens Ihre Woche oder Ihren Tag ruiniert und Sie es sich leisten können, jemand anderen dafür zu bezahlen, warum nicht? Das macht Sie nicht faul. Sie sind nur klug genug, um Ihre Energie auf produktivere Dinge zu konzentrieren.

Wenn Sie die Dinge, die Sie mühelos tun, nicht entdeckt haben, werden Sie mit der Effizienz kämpfen. Beachten Sie, dass die Tatsache, dass Sie sich mit einer Aufgabe schwer tun, nicht bedeutet, dass Sie nicht dafür geeignet sind. Vielleicht brauchen Sie mehr Training und Anleitung, um sie besser zu erledigen. Stellen Sie also sicher, dass Sie sich informieren, um Ihre Effizienz zu verbessern. Wenn Sie etwas besser können, macht es Ihnen auch mehr Spaß, es zu tun. Sie werden aufhören zu zögern und mehr in der vorgegebenen Zeit erledigen. Andernfalls werden Sie sich immer wieder zehn Gründe einfallen lassen, warum Sie das, was Sie tun müssen, nicht zum richtigen Zeitpunkt tun sollten.

Denken Sie an die Zukunft

Tagträumen kann gut sein, wenn Sie eine Aufgabe ausführen, die Ihnen stressig erscheint. Zum Beispiel können Sie beim Autowaschen, vor allem am Wochenende, Ihre Stimmung aufhellen, indem Sie an eine Verabredung denken, die Sie am nächsten Tag haben

Wochenende. Überlegen Sie sich, was Sie sagen werden und wie Sie sich kleiden werden. Bevor Sie es merken, sind Sie mit der Aufgabe fertig! Dieser Ansatz kann kontraproduktiv sein, wenn Sie bei einer Aufgabe über etwas nachdenken müssen. Es ist zum Beispiel nicht ratsam, wenn Sie Ihre E-Mail lesen. Es ist jedoch eine fantastische Methode, um Aktivitäten zu erledigen, die Ihre Energie und körperliche Kraft mehr als Ihre kognitiven Fähigkeiten erfordern.

Außerdem ist es wichtig, dass Sie nicht zulassen, dass die schönen Gedanken Sie davon abhalten, das zu tun, was Sie gerade tun. Wenn Sie von den Gedanken so abgelenkt werden, dass Sie sich ausruhen, um sich auf die Vorstellungen zu konzentrieren, müssen Sie eine andere Methode finden. Sie können in Erwägung ziehen, Musik zu hören, während Sie Ihre Tätigkeit ausüben. Das funktioniert gut beim Training. Stellen Sie eine Wiedergabeliste mit Ihren Lieblingssongs zusammen und spielen Sie sie ab, während Sie sich abreagieren.

Nutzen Sie Ihre Energiespitzenzeit

Nicht jede Aktivität sollten Sie am Morgen oder am Abend ausüben. Kopieren Sie nicht den Zeitplan anderer, denn nicht alles, was bei anderen funktioniert, wird auch bei Ihnen funktionieren. Sie müssen Ihren Körper verstehen, um Ihre Hauptenergiezeit zu kennen. Ihre Hauptenergiezeit ist der Teil des Tages, in dem Sie am meisten Energie haben und am wachsten sind. Bei manchen Menschen liegt sie am Morgen, bei anderen am Abend.

Sobald Sie diese herausgefunden haben, müssen Sie Ihre Aktivitäten neu planen.



Legen Sie die Aktivitäten, die mehr Energie und ein höheres Maß an Wachsamkeit erfordern, in Ihre Hauptenergiezeit. Verschieben Sie die weniger anspruchsvollen Tätigkeiten auf die andere Tageszeit. Auf diese Weise können Sie sicherstellen, dass Sie sowohl für die anspruchsvollen als auch für die weniger stressigen Aufgaben genug Energie haben. Sie werden am Ende des Tages nicht mehr das Gefühl haben, dass Sie noch mehr hätten tun können. Sie werden auch aufhören, Dinge, die Sie heute erledigen können, auf den nächsten Tag zu verschieben.

al::
Kran
I
A.
cC
::C
u



GESUNDHEIT
UND
!



Kapitel 5: Gesundheits- und Fitnessstipps

Obwohl es wichtig ist, gesund zu leben, müssen Sie nicht viel Geld ausgeben, um es zu genießen. Sie brauchen nur die richtigen Informationen, die Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben. In diesem Kapitel werden einige einfache, aber wirksame Gesundheits- und Fitnessstipps vorgestellt und erläutert, die Ihre Erfahrungen verbessern werden.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre psychische Gesundheit

Einer der Gründe, warum Menschen wütend, frustriert, müde und depressiv werden, sind längere Phasen der Inaktivität. Aktive Menschen hingegen fühlen sich oft energiegeladener, haben eine bessere Laune und ein insgesamt besseres Leben. Selbst wenn Sie also keinen Grund haben, sich zu motivieren, aktiv zu bleiben und an einer Übung teilzunehmen, könnte die Erinnerung an die Auswirkungen auf Ihre psychische Gesundheit das Blatt zu Ihren Gunsten wenden. Eine gesunde Psyche hat viele weitere Auswirkungen, wie z. B. ausgezeichnete zwischenmenschliche und berufliche Beziehungen. Sie bietet Ihnen auch die Möglichkeit, Ihr bestes Können unter Beweis zu stellen, wenn von Ihnen eine Leistung verlangt

wird.

Beginnen Sie Ihren Tag mit Bewegung

Viele Menschen lassen sich von regelmäßigem Sport entmutigen, weil sie annehmen, dass dies bedeutet, dass sie täglich ins Fitnessstudio gehen oder 25 km laufen müssen. Andererseits gibt es unzählige leichtere Aktivitäten wie Yoga, Schwimmen, Spaziergehen oder Fahrradfahren, die Sie nutzen können. Auch das Spielen mit den Kindern und das Aufräumen des Hauses ist eine Form von Bewegung. Sie müssen also nicht erst das Doppelte Ihres Körpergewichts in die Hocke gehen, bevor Sie aktiv bleiben können. Beginnen Sie Ihren Tag mit Bewegung, damit Sie für den Rest des Tages in der richtigen Stimmung sind.



Es wird empfohlen, anstrengende Aktivitäten wie Sprints und Gewichtheben nur dreimal pro Woche durchzuführen. Mehr als fünf Mal

pro Woche sollten es nicht sein. Die restlichen Tage sollten Sie für leichtere Aktivitäten nutzen. Dieser Ansatz

stellt sicher, dass Sie die Routine fortsetzen können. Außerdem können übermäßig anstrengende Aktivitäten negative Auswirkungen auf Ihre Muskeln haben.

Ideale Mobilität und Flexibilität aufrechterhalten

Normalerweise sollten Menschen in ihren 20ern flexibler sein. Doch viele Menschen haben in diesem Lebensabschnitt viel an Beweglichkeit verloren, als sie fünf Jahre jünger waren. Für diese Menschen ist es unvorstellbar, sich vorzustellen, wie viel fester sie in den 4er und 50er Jahren geworden wären. Die gute Nachricht ist, dass Sie die Dinge ändern können, wenn Sie Probleme mit Ihrer Flexibilität haben. Sie können die Beweglichkeit und Flexibilität Ihrer Gelenke verbessern, wenn Sie bereit sind, dies zu tun. Zumindest sollten Sie in der Lage sein, Ihre Zehen zu berühren. Regelmäßiges Training wird Ihnen dabei helfen.

Flexibilitäts- und Mobilitätstraining nutzen

Wenn Sie Ihre Beweglichkeit und Flexibilität verbessern wollen, müssen Sie gezielte Schritte unternehmen. Es gibt Workout-Routinen, die Ihnen dabei helfen können. Sie können Ihr Training zum Beispiel mit fünf- bis zehnminütigen Dehnübungen beginnen. Achten Sie darauf, dass Sie sich bei dieser Übung mehr auf die angespannten Bereiche konzentrieren. Sie sollten

auch in Betracht ziehen, an den Tagen, an denen Sie sich bewegen, Beweglichkeits- und Flexibilitätstraining durchzuführen.

wenn Sie weniger beschäftigt sind. Auf diese Weise können Sie sich schneller verbessern und schnell in den Rhythmus kommen, wenn Sie mit dem Training beginnen.

Krafttraining und schweres Heben

Immer wieder gibt es Studien, die belegen, dass Krafttraining, einschließlich des Hebens schwerer Gewichte, zahlreiche Vorteile für das Gewicht bietet. Es erhöht das Energieniveau, hält das Gewicht und verbessert den Glukosestoffwechsel. Es gibt also mehr als genug Gründe, warum Sie Krafttraining in Betracht ziehen sollten. Beachten Sie, dass Sie für Ihr Krafttraining Ihre eigene Kettlebell, Kurzhantel, Langhanteln oder Ihr eigenes Körpergewicht verwenden können. Der Besuch eines Fitnessstudios kann Ihnen helfen, weil Sie dort Experten finden.

Außerdem werden Sie andere Menschen finden, die dasselbe tun und die Sie inspirieren und motivieren werden. Du kannst aber auch bei dir zu Hause trainieren, wenn du konzentriert und diszipliniert genug bist. Noch besser wird es, wenn du einen Freund findest, der mit dir trainiert. Ihr werdet euch gegenseitig herausfordern, und der zusätzliche Wettbewerb wird euch anspornen, mehr zu tun. Beachten Sie, dass der Freund oder die Freundin kein erfahrener Trainer sein muss. Solange er oder sie wie Sie daran interessiert ist, fit zu bleiben, haben Sie den richtigen Partner gefunden.

Prüfen Sie Ihren BMI

Der BMI-Rechner ist eine der besten Möglichkeiten zur Berechnung Ihres idealen Körpergewichts. Manche Menschen sind sogar der Meinung, dass der BMI irreführend sein kann. Doch sofern eine Person nicht aufgrund von Steroiden unnatürlich große Muskeln besitzt, bietet der BMI einen recht genauen Rechner für Ihr ideales Körpergewicht. Sie sollten ihn von Zeit zu Zeit überprüfen, um festzustellen, wie viel Gewicht Sie in einem bestimmten Zeitraum verloren oder zugenommen haben. Nicht immer ist es offensichtlich, dass Sie an Gewicht zu- oder abnehmen. Ihr Spiegel verrät Ihnen vielleicht nicht die wahre Geschichte. Dennoch können Sie Ihr Idealgewicht überwachen, indem Sie Ihren BMI überprüfen.

Behalten Sie ein gesundes Körpergewicht und Körperfettniveau bei

Diabetes, Bluthochdruck und Herzinfarkt sind verheerende Krankheiten, die sich niemand zuziehen möchte. Die Realität ist jedoch, dass viele Menschen auf der Welt heute mit diesen Krankheiten leben. Einer der Risikofaktoren für diese Krankheiten ist die Zunahme von zusätzlichem Fett. Daher tun Sie sich selbst viel Gutes, wenn Sie sich an Aktivitäten beteiligen, die Ihnen helfen, einen gesunden Körperfettanteil zu erhalten. Beachten Sie, dass eine Zunahme des Körpergewichts in Form einer Muskelvergrößerung auch negative Auswirkungen haben kann.

Zusätzliches Gewicht, ob Muskeln oder Fett, muss von Ihren Gelenken

getragen werden. Das kann sich langfristig auf die Gesundheit Ihrer Gelenke auswirken, vor allem, wenn Sie älter werden. Es ist in Ihrem besten Interesse, Übergewicht zu vermeiden

wenn Sie jünger sind, um die Folgen im Alter zu vermeiden. Bleiben Sie heute gesund, um eine bessere Zukunft zu haben.

Sich ausgewogen ernähren

Eine ausgewogene Ernährung ist eine Mahlzeit, die alle erforderlichen Nährstoffe in einem angemessenen Verhältnis enthält. Unser Körper braucht eine Vielzahl von Nährstoffen, um seine Funktionen angemessen ausführen zu können. Beachten Sie, dass der Körper jede Lebensmittelgruppe benötigt. Man muss nur auf die Menge achten, die man zu sich nimmt. Einige Nährstoffe werden nur in kleinen Mengen benötigt. Sie werden als Mikronährstoffe bezeichnet, während Makronährstoffe vom Körper in großen Mengen benötigt werden. Sie müssen wissen, von welchen Sie mehr und von welchen Sie weniger essen sollten, um Ihre Gesundheit zu erhalten. Zum Beispiel sollten Sie mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen.

CHAPTER

6

GESUNDE
ERNAHRUNG
HACI(S



Kapitel 6: Gesunde Diät-Hacks

Jeder wünscht sich ein gesundes Leben, aber nur wenige Menschen leben gesund. Das zeigt, dass ein gesundes Leben mehr ist als ein Wunschdenken. Wer seine Gesundheit erhalten will, muss gezielte Maßnahmen ergreifen. Eine der wichtigsten Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren, besteht darin, sich gesund zu ernähren. In diesem Abschnitt werden einige Tipps für eine gesunde Ernährung vorgestellt, die Ihnen dabei helfen können.

Kohlenhydratzufuhr reduzieren

Zucker und Körner, denen Ballaststoffe und andere Nährstoffe entzogen wurden, werden als raffinierte Kohlenhydrate bezeichnet. Beispiele hierfür sind Nudeln und Weißmehl. Diese Lebensmittel werden schnell verdaut und sind arm an Ballaststoffen. Daher halten sie nur für kurze Zeit satt. Schon kurz nach dem Verzehr werden Sie das Verlangen haben, mehr zu essen. Entscheiden Sie sich stattdessen für komplexe Kohlenhydrate wie Hafer, Gemüse wie Karotten oder alte Getreidesorten wie Gerste und Quinoa. Diese Optionen enthalten mehr Nährstoffe und halten Sie länger satt.

Einkaufen mit einer Liste

Viele Menschen neigen dazu, ungesunde Lebensmittel unüberlegt zu kaufen. Sie können das Risiko verringern, indem Sie mit einer Liste einkaufen. Wenn Sie eine Liste mit einem bestimmten Budget haben, werden Sie nur die Dinge kaufen, die Sie brauchen. So ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie sich an die gesunden Artikel auf Ihrer Liste halten, anstatt sporadisch und ungeplant einzukaufen.



Beschränken Sie Ihren Konsum von Limonaden und Milchshakes

Limonaden und Milchshakes sind dafür bekannt, dass sie zu Übergewicht führen. Es ist also in Ihrem Interesse, den Konsum dieser Getränke zu reduzieren. Es gibt jedoch auch weniger bekannte Substanzen, die die gleiche Wirkung haben können.

Zum Beispiel können Getränke, die als leistungssteigernd angepriesen werden, dazu führen, dass Sie mehr Gewicht zunehmen.

Auch koffeinhaltige Getränke, Sportgetränke und aromatisierte Wässer sind nicht sicher, weil sie zu viel Zucker und künstliche Farbstoffe enthalten. Sie enthalten oft sehr viele Kalorien, was sie für Ihre Gesundheit riskant macht. Seltsamerweise kann sogar Saft, der oft als vorteilhaftes Getränk angepriesen wird, zu einer Gewichtszunahme führen, wenn man die Art und Weise, wie man ihn zu sich nimmt, nicht kontrolliert. Deshalb ist es am besten, Wasser zu trinken, um gesund zu bleiben und seine Form zu erhalten.

Eiweißreiches Frühstück

Viele Menschen sind bezüglich der Rolle von Eiern im Körper in die Irre geführt worden. Manche gehen fälschlicherweise davon aus, dass der Verzehr von mehr Eiern sie dicker macht. Eiweißhaltige Lebensmittel wie Eier können viel bewirken, wenn man sie in sein Frühstück einbaut. Experten zufolge können Sie durch den Verzehr dieser Lebensmittel am Morgen gesund bleiben und Übergewicht abbauen. Alles, was Sie tun müssen, ist, Ihre tägliche Schale Müsli gegen ein proteinreiches Rührei aus Eiern und gebratenem Gemüse auszutauschen. Das ist ein bemerkenswert effektiver Weg, um Pfunde zu verlieren.

Ballaststoffreiche Lebensmittel verzehren

Gesunde Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Bohnen und Vollkornprodukte enthalten Ballaststoffe. Forscher haben herausgefunden, dass der Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln nicht nur beim Abnehmen hilft, sondern auch dabei, in Form zu bleiben. Die gute Nachricht ist, dass es gar nicht so schwierig ist, mehr Ballaststoffe in Ihre Mahlzeiten einzubauen. Es ist so einfach, wie Bohnen zu Ihrem Salat hinzuzufügen, ballaststoffreiche Nüsse zu naschen oder Haferflocken zum Frühstück zu essen.

Essen Sie mehr Obst und Gemüse

Die Nährstoffe und Ballaststoffe, nach denen sich Ihr Körper sehnt, sind in Gemüse enthalten. Außerdem haben Forscher bestätigt, dass der Verzehr von Gemüse Ihnen helfen kann, gesund zu bleiben und Gewicht zu verlieren. Studien haben auch bewiesen, dass der Verzehr von Salat ein Sättigungsgefühl hervorruft und somit das Verlangen nach mehr Essen verringert.

Darüber hinaus haben Wissenschaftler herausgefunden, dass der Verzehr von Gemüse den ganzen Tag über dazu beitragen kann, ein gesundes Gewicht zu halten. Außerdem verringert sich dadurch das Risiko, an Diabetes, Herzkrankheiten und anderen chronischen Krankheiten zu erkranken. Es liegt also in Ihrem Interesse, Gemüse und Obst bewusst in Ihre täglichen Mahlzeiten einzubauen. Die kurz- und langfristigen Vorteile

sind es wert, wenn Sie sich dafür entscheiden.

Vermeiden Sie überschüssigen Zucker

Zucker, insbesondere in Süßgetränken, ist einer der Hauptgründe für übermäßige Gewichtszunahme. Er wird auch mit Gesundheitsproblemen wie Herzkrankheiten und Diabetes in Verbindung gebracht. Außerdem enthalten Lebensmittel wie Limonaden, Süßigkeiten und Backwaren viel zugesetzten Zucker und sehr wenig Nährstoffe, die der Körper braucht. Es ist in Ihrem besten Interesse, auf Lebensmittel mit hohem Zuckerzusatz zu verzichten, denn das kann Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren und gesund zu bleiben. Beachten Sie, dass einige Bio-Lebensmittel einen unglaublich hohen Zuckergehalt haben können. Lesen Sie daher vor dem Verzehr eines Lebensmittels die Nährwertkennzeichnung.

Mehr gesunde Fette konsumieren

Wenn man abnehmen will, ist es üblich, das Fett als erstes zu reduzieren. Doch gesunde Fette können tatsächlich beim Abnehmen helfen. Tatsächlich haben mehrere Studien bewiesen, dass eine fettreiche Ernährung mit Lebensmitteln wie Avocados, Olivenöl und Nüssen zu einer optimalen Gewichtsabnahme beitragen kann. Außerdem sorgen Fette für ein besseres Sättigungsgefühl und verringern so das Verlangen nach mehr Essen. Der Verzehr von gesunden Fetten kann Ihnen also helfen, Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit zu halten.

Essen Sie mehr hausgemachte Lebensmittel

Wenn Sie kochen können, haben Sie eine Fähigkeit, die Ihnen helfen kann, sich gesund zu ernähren und Übergewicht zu vermeiden. Die Forschung hat bewiesen, dass selbst zubereitete Mahlzeiten dazu beitragen, gesund zu bleiben und das Abnehmen zu fördern. Es besteht kein Zweifel daran, dass Sie sich in einem schönen Restaurant gut amüsieren werden. Allerdings sind Restaurants eher darauf ausgerichtet, Ihre Geschmacksnerven zu verwöhnen, als Sie gesund zu halten.

Sie tun sich also selbst etwas Gutes, wenn Sie Ihre Mahlzeiten kochen. Sie haben die Kontrolle über die Auswahl der Zutaten und können sich für gesunde Zutaten entscheiden, mit denen Sie Ihrer Gesundheit den Vorrang geben können. Außerdem hilft es Ihnen, mehr Geld zu sparen, vor allem, wenn Sie über ein relativ kleines Budget verfügen.

Mehr gehen

Ihr Auto soll ein Segen sein, der Ihren Stresspegel senkt. Aber wenn Sie nicht aufpassen, könnten Sie sich daran gewöhnen und faul werden. Sie müssen nicht überall hinfahren. Gehen Sie zu Fuß, wenn die Strecke nicht zu weit ist, um Ihre Muskeln zu trainieren. Gehen ist eine fantastische Möglichkeit, Gewicht zu verlieren, ohne sich anstrengen zu müssen. Wissenschaftlern zufolge können dreißig Minuten Gehen pro Tag Ihnen helfen, auf lange Sicht enorm an Gewicht zu verlieren. Außerdem ist es eine

mühele und angenehme Aktivität, die Sie drinnen oder draußen ausüben können.

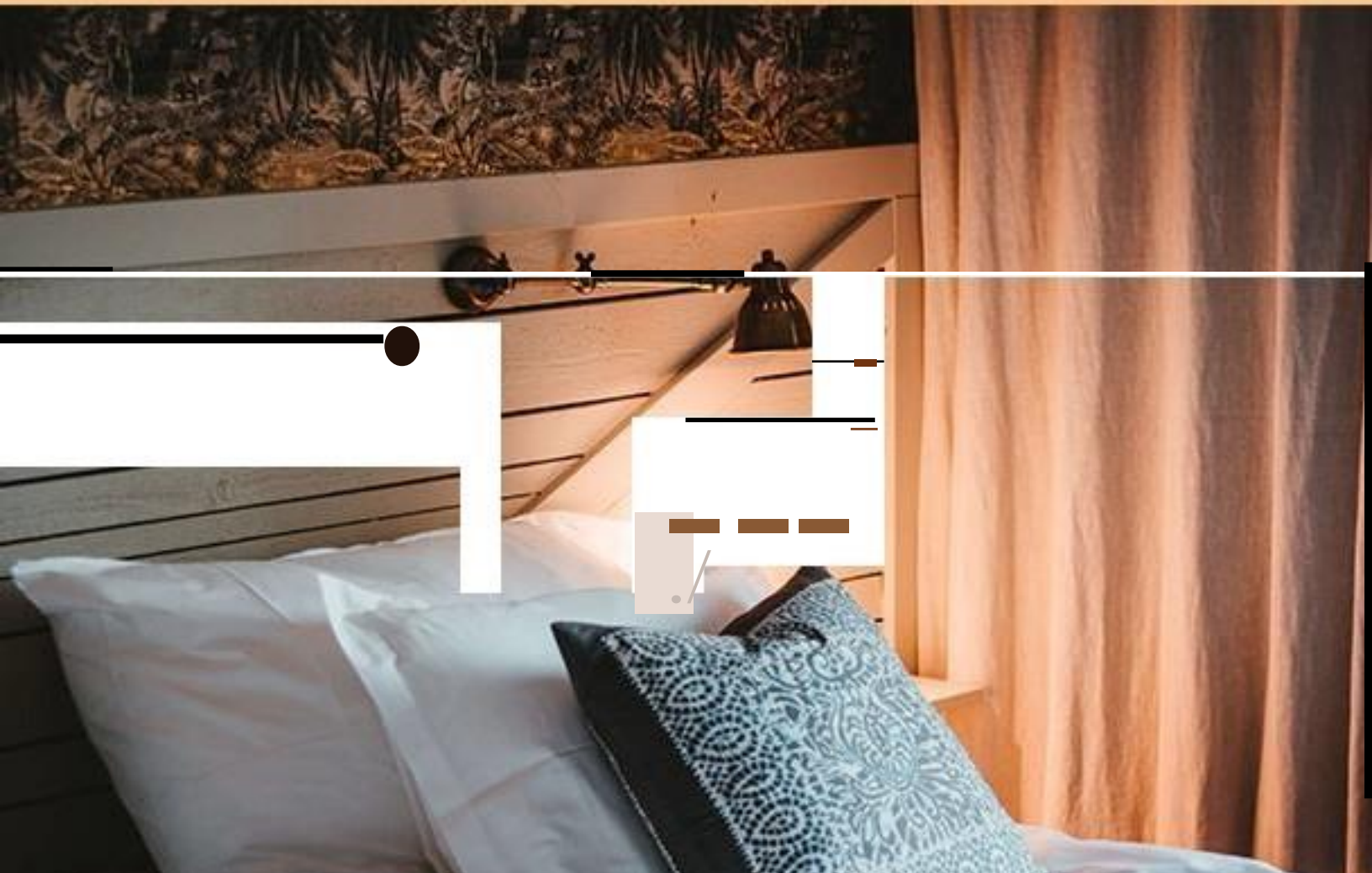
Konzentrieren Sie sich beim Essen auf Ihr Essen

Wenn Sie Lebensmittel konsumieren, ohne darüber nachzudenken, was Sie tun, werden Sie nicht das Beste aus der Erfahrung machen. Doch das ist nicht das einzige Problem. Wenn man beim Essen abgelenkt ist, kann man auch mehr Kalorien zu sich nehmen als nötig, was zu einer Gewichtszunahme führt. Vermeiden Sie es also zu essen, während Sie einen Film ansehen oder am Computer sitzen. Essen Sie am Esstisch, damit Sie die Kontrolle über die Menge haben, die Sie zu sich nehmen. Auch das Scrollen durch E-Mails auf Ihrem Smartphone während des Essens ist eine Angewohnheit, die Sie ablegen sollten, damit Sie sich auf Ihre Mahlzeit konzentrieren können.

W
I
E
M
A
N
M
E
H
R
B
E
K
O
M
M
T
Q
U
A
L
I
T
Ä
T
S
S
C
H
L
A
F



WIE MAN MEHR
BEKOMMT
QUALITÄTSSCHLAF



Kapitel 7: Wie Sie mehr Schlafqualität bekommen

Der Schlafprozess und seine Vorteile verdienen ein ganzes Buch. Der Schlaf ist einer der wichtigsten Prozesse des Körpers, der zahlreiche Vorteile bietet. Qualitativ hochwertiger Schlaf ist eine Gewohnheit, mit der man nicht leichtfertig umgehen sollte. In diesem Abschnitt werden wir die Vorteile eines erholsamen Schlafs untersuchen und wie Sie Ihre Schlafgewohnheiten verbessern können.

Vorteile des erholsamen Schlafs

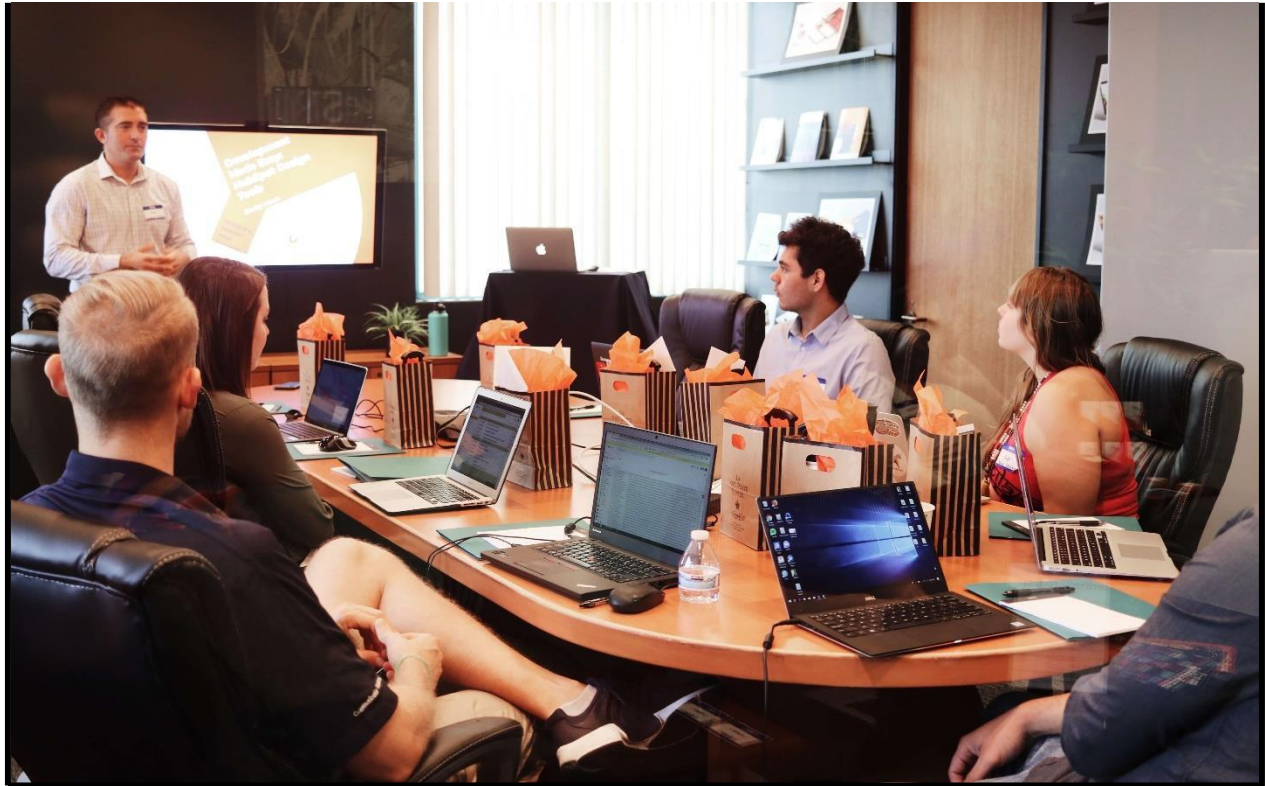
Im Folgenden finden Sie einige der Vorteile, die gute Schlafgewohnheiten mit sich bringen:

Energie-Spitzenwerte

Während Sie schlafen, laufen in Ihrem Körper viele Prozesse ab. Zum Beispiel finden während des Schlafs viele Reparatur- und Wartungsarbeiten im Körper statt. Ihr Körper braucht Ihre Inaktivität, damit er seine Aufgaben ungestört ausführen kann. Sie müssen ihm

genügend Zeit geben, um diese Aufgaben zu erfüllen. Andernfalls wachen Sie auf und fühlen sich schlapp und müde. Wenn Sie jedoch rechtzeitig schlafen, werden Sie das Gefühl haben, dass Ihre "Batterie" wieder voll aufgeladen ist.

So haben Sie genügend Energie, um Ihre Aktivitäten während des Tages durchzuführen.



Verbesserte Leistung

Ein hohes Energieniveau ist die Grundlage für fantastische Leistungen. Wenn Sie nicht gut geschlafen haben, fühlen Sie sich müde und gestresst, was Ihre Vorbereitung und spätere Leistung beeinträchtigen kann. Noch schlimmer und offensichtlicher wird es, wenn Sie sich mit geistig anspruchsvollen Tätigkeiten wie dem Schreiben und der Datenanalyse beschäftigen. Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, auf kreative Ideen zu kommen, was frustrierend sein kann. Wann immer Sie ein wichtiges Vorstellungsgespräch oder eine Präsentation haben, sollten Sie

sicherstellen, dass Sie gut ausgeruht sind, damit Sie Ihr Bestes geben können.

Gefühl der Zufriedenheit

Was viele nicht wissen: Ihre Schlafgewohnheiten können sich auf Ihre psychische Gesundheit auswirken. Einer der Gründe, warum manche Menschen tagsüber unzufrieden sind und das Gefühl haben, das Leben sei es nicht wert, ist, dass sie nicht gut geschlafen haben. Wenn Sie aufgrund schlechter Schlafgewohnheiten mit einem schlechten Gefühl in den Tag starten, wird es Ihnen schwer fallen, tagsüber in Schwung zu kommen. Sie erbringen nicht die erwartete Leistung und können frustriert über Ihr Leben sein. Das kann sich auf Ihre Reaktionen auf andere auswirken, was Ihre Probleme noch verschlimmert.

Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen

Wenn Sie nicht gut schlafen, wachen Sie oft mit schlechter Laune auf. Wenn Sie verärgert sind, werden Sie Ihren Freunden und Ihrer Familie wahrscheinlich keine guten Antworten geben. Manche Menschen sind emotional intelligent genug, um ihre Gefühle zu kontrollieren und sich gut zu verhalten. Anderen fällt es jedoch schwer, die richtigen Dinge zu sagen, wenn sie sich erschöpft fühlen.

Denken Sie daran, dass negative Reaktionen zu Streitigkeiten führen können, die zwischen Ihnen und Ihren Lieben nicht mehr zu kitten sind. Es ist also in Ihrem besten Interesse, einen erholsamen Schlaf zu haben, damit Sie "auf der richtigen Seite Ihres Bettes aufwachen" können. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich häufiger mit Freunden und Familienmitgliedern

streiten, sollten Sie sich mehr entspannen und Ihre Schlafgewohnheiten verbessern.

Verstärkung des Immunsystems

Der Körper hat seine eigenen "Soldaten", die ihn gegen Eindringlinge von Keimen schützen. Diese Kämpfer sind Teil eines Systems des Körpers, das als Immunsystem bezeichnet wird. Wenn dieses System auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit ist, wird es für jede Krankheit sehr schwierig sein, Ihren Körper anzugreifen. Sobald es jedoch geschwächt ist, wird Ihr Körper anfällig für Infektionen.

Alles, was dieses System stärkt, wird Ihnen also helfen, den Arzt fernzuhalten. Glücklicherweise haben Wissenschaftler entdeckt, dass eine gute Schlafgewohnheit das Immunsystem stärkt. Diese Entdeckung wurde von Forschern der American Academy of Sleep Medicine gemacht. Der Forscher behauptet sogar, dass ein guter Schlaf die Wirksamkeit von Impfstoffen erhöht.

Qualität der beruflichen Beziehungen

Durch Ihre Gelassenheit, Ihre emotionale Intelligenz und Ihre optimale Leistung bei der Arbeit, weil Sie gut schlafen, werden Sie Ihre beruflichen Beziehungen verbessern. Wenn Sie ausgeruht sind, fällt es Ihnen leichter, sowohl mit Ihrem Arbeitgeber als auch mit Ihren Kollegen gut zurechtzukommen.

Tipps für einen besseren Schlaf

Sie können die Qualität Ihres Schlafes verbessern, indem Sie die folgenden Tipps beherzigen.

Regelmäßige Schlafens- und Aufwachzeiten

Ihr Körper stellt sich auf Ihre Gewohnheiten ein, um die Effizienz zu steigern und Energie zu sparen. Wenn Sie keine bestimmte Schlaf- und Aufwachzeit haben, wird der zirkadiane Rhythmus Ihres Körpers gestört, und das wirkt sich auf Sie aus. Das ist einer der Gründe, warum Sie feststellen werden, dass Sie zwar geschlafen haben, aber müde aufgewacht sind. Legen Sie bestimmte Zeiten fest und lassen Sie Ihren Körper sich daran gewöhnen. Es kann ein oder zwei Wochen dauern, aber sobald sich Ihr Körper daran gewöhnt hat, werden Sie sich nach dem Schlaf energiegeladener fühlen.

Vermeiden Sie helles Licht in Ihrem Zimmer

Wenn Sie sich morgens der Sonne aussetzen, saugt Ihr Körper sie auf, und Sie fühlen sich erfrischt. Der Energieschub ermöglicht es Ihnen, Aufgaben schneller und effektiver zu erledigen. Wenn die Sonne untergeht, sollten Sie helles Licht vermeiden, da Ihr Körper davon ausgeht, dass es noch hell ist, und Sie wach und aktiv bleiben wollen. Dies kann dazu führen, dass Sie nicht rechtzeitig schlafen können. Es ist also in Ihrem Interesse, dafür zu sorgen, dass Ihr Zimmer dunkel ist, damit Ihr Körper rechtzeitig in den

Schlaf findet.

Lass dein Bett nur zum Schlafen sein

Viele Menschen haben die Angewohnheit, nachts im Bett verschiedenen Tätigkeiten nachzugehen, z. B. zu lesen, fernzusehen oder auf ihr Telefon zu drücken. Wenn Sie wissen, dass Sie noch nicht bereit zum Schlafen sind, sollten Sie sich nicht ins Bett legen. Ihr Körper könnte sich auf Ihre Weigerung, im Bett zu schlafen, einstellen und wach werden, anstatt zu schlafen. Nutzen Sie also andere Orte für andere nächtliche Aktivitäten. Sobald Sie auf Ihr Bett springen, sollte Ihr Körper wissen, dass es Zeit zum Schlafen ist.

Nickerchen während des Tages vermeiden

Es ist ganz natürlich, dass man sich tagsüber manchmal müde und schläfrig fühlt. Dennoch müssen Sie darauf achten, wie Sie es tun, damit Sie Ihrem Körper keine falschen Vorgaben machen. Machen Sie kein Nickerchen, es sei denn, Sie sind krank, denn das würde Ihren Nachtschlaf stören. Wenn Sie schlafen müssen, achten Sie darauf, dass es nur fünfzehn bis zwanzig Minuten sind. Selbst wenn Sie das tun müssen, sollten Sie es am späten Nachmittag tun. Wenn Sie abends schlafen, können Sie nachts nicht pünktlich einschlafen.

Spät am Tag abschalten

Versuchen Sie so weit wie möglich zu vermeiden, dass Sie Ihre Stressfaktoren mit ins Bett nehmen. Eine der einfachsten Möglichkeiten, dies zu erreichen, besteht darin, alle anstrengenden Aktivitäten am Tag zu erledigen. Schalten Sie gegen Ende des Tages ab, damit Sie leichter einschlafen können. Wenn Sie vor dem Schlafengehen anstrengende Aufgaben erledigen, werden Sie vor Erschöpfung einschlafen, was für Ihren Körper nicht gut ist. Ein solcher Schlaf kann dazu führen, dass Sie mit Kopfschmerzen aufwachen. Erledigen Sie stattdessen leichtere Aufgaben, damit Sie langsam einschlafen können und sich beim Aufwachen erfrischt fühlen.

Haben Sie eine Routine für die Schlafenszeit

Ihr Körper sehnt sich nach Routinen, die er konsequent befolgen kann. Das können Sie sich zunutze machen, um Ihrem Körper beizubringen, rechtzeitig zu schlafen. Es gibt Dinge, die Sie tun, wenn Sie kurz vor dem Einschlafen sind. Sie können zum Beispiel vor dem Schlafengehen ein warmes Bad nehmen oder Ihr Lieblingslied oder Ihre Lieblingsplaylist hören. Sobald sich Ihr Körper an die Routine gewöhnt hat, wird er sich auf den Schlaf vorbereiten, sobald Sie das Ritual einleiten. Achten Sie darauf, dass es konsequent durchgeführt wird, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

CHAPTER

8

**VORTEILE VON
MEHR TRINKEN**

WASSE

R



Kapitel 8: Vorteile von mehr Wassertrinken

Zweifellos ist das Trinken von Wasser eine wichtige und nützliche Gewohnheit. Es trägt dazu bei, dass wir uns nicht verschlucken, wenn wir essen. Aber es gibt noch mehr Vorteile, wenn man viel Wasser trinkt. Hier sind weitere Vorteile, die das Trinken von mehr Wasser mit sich bringt.

Gelenkschmierung

Knorpel befinden sich in den Gelenken und Bandscheiben der Wirbelsäule. Interessanterweise bestehen sie zu 80 % aus Wasser. Langfristige Dehydrierung kann also die Stoßdämpfungsfähigkeit der Gelenke verringern. Dies ist einer der Gründe, warum Menschen unter Gelenkschmerzen leiden. Wissenschaftler haben schon vor langer Zeit entdeckt, dass der menschliche Körper wie eine Maschine mit verschiedenen Teilen ist, die bestimmte Funktionen erfüllen.

Genau wie Autos müssen auch unsere Körper gewartet werden, damit sie optimal funktionieren. Wasser erfüllt die gleiche Aufgabe wie Motoröl in einer Maschine. Sie schmieren die Gelenke, indem sie die Knorpel mit Feuchtigkeit versorgen. Eine Möglichkeit, Gelenkschmerzen zu vermeiden,

besteht also darin, mehr Wasser zu trinken. Diese relativ billige und einfache Angewohnheit kann Ihnen die Kosten für einen späteren Arztbesuch ersparen.

Bildung von Speichel und Schleim

Sie brauchen Speichel, um den Verdauungsprozess zu unterstützen. Außerdem ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass Ihre Nase, Ihr Mund und Ihre Augen feucht sind. Der Vorteil, diese Körperteile feucht zu halten, besteht darin, dass Reibung und Schäden an ihnen vermieden werden. Wenn Sie mehr Wasser trinken, halten Sie auch Ihren Mund sauber. Außerdem kann man sich den Mund nur mit Wasser waschen.

Süßigkeiten und Bonbons sind üppig, aber sie können zu Karies führen. Wir können sie kaum vermeiden, denn sie werden uns zu besonderen Anlässen geschenkt. Dennoch ist es wichtig, ihre Auswirkungen auf unser Gebiss zu begrenzen. Mehr Wasser zu trinken kann helfen, Karies zu vermeiden. Wenn Sie Wasser gegenüber gesüßten Getränken bevorzugen, kann dies ebenfalls helfen.

Verringerung der Gefahr eines Katers

Die Liste der Nebenwirkungen von übermäßigem Alkoholkonsum ist endlos. Es gibt kurzfristige und langfristige negative Auswirkungen des Konsums dieses Beruhigungsmittels. Eine der kurzfristigen Auswirkungen ist ein Kater. Ein Kater ist der unerwünschte körperliche Zustand nach starkem Alkoholkonsum. Er ist oft durch Übelkeit und Kopfschmerzen

gekennzeichnet.

Dieser Effekt tritt häufig am Morgen nach einem starken Alkoholkonsum in der Nacht zuvor auf. Er kann vermieden werden, indem man bei Partys alkoholische Getränke mit ungesüßtem Sodawasser, Eis und Zitrone abwechself. Lassen Sie nicht zu, dass der Genuss des Augenblicks Sie die schrecklichen Folgen am nächsten Tag verdammen lässt.

Gewichtsverlust

Viele Menschen stehen heute unter großem Druck, ihr Gewicht zu reduzieren, weil sie sich auf subtile oder offensichtliche Weise über Menschen mit Übergrößen lustig machen. Dennoch hat das Abnehmen viele Vorteile, abgesehen davon, dass man einen Traumkörper bekommt. Es beugt Fettleibigkeit und ihren negativen Auswirkungen vor. Sie können sich also aus den richtigen Gründen für eine Gewichtsabnahme entscheiden.

Wenn das der Fall ist, gibt es viele wirksame Möglichkeiten, dies zu tun. Dankenswerterweise gibt es sogar kostenlose Möglichkeiten, dies zu tun. Eine der billigen und einfachen Methoden zum Abnehmen, die viele Menschen ignorieren, ist der Konsum von mehr Wasser. Wenn man vor dem Essen Wasser trinkt, nimmt man weniger Nahrung zu sich, weil man schnell ein Sättigungsgefühl hat.

Verbessert die Leistung bei körperlicher Betätigung

Bei Sportlern ist es üblich, Wasserpausen einzulegen. Das ist keine sinnlose Tätigkeit. Sie tun dies, weil es ihre Leistung steigert. Nach Ansicht von Fachleuten steigert das Trinken von mehr Wasser die Leistung, insbesondere bei anstrengenden Aktivitäten. In der Tat sind weitere Studien erforderlich, um diese Behauptung zu bestätigen. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass diese Behauptung nicht weit von der Wahrheit entfernt sein könnte.

So wurde in einer Untersuchung festgestellt, dass Dehydrierung die Leistung beeinträchtigt, insbesondere wenn eine Aktivität länger als dreißig Minuten dauert. Einer der Gründe, warum Sie tagsüber leicht ermüden, könnte sein, dass Sie nicht genug Wasser getrunken haben. Sie können dieses negative Muster umkehren, indem Sie mehr Flüssigkeit zu sich nehmen.



Prävention von Nierenschäden

Wasser trägt dazu bei, dass Mineralien für den Körper besser zugänglich sind, indem es sie auflöst. Außerdem unterstützt es den Abtransport von Abfallprodukten. Daher ist Wasser für das Funktionieren und die Aufrechterhaltung der Niere unerlässlich. Die Niere filtert täglich etwa 120-150 Liter Flüssigkeit. Etwa 1 bis 2 Liter dieser Menge werden in Form von Urin aus dem Körper ausgeschieden, während der Rest vom Blutkreislauf aufgenommen wird. Viel Wasser zu trinken hilft, das Risiko von Harnwegsinfektionen zu verringern.

Nierensteine sind eine weitere Krankheit, der man durch Wassertrinken vorbeugen kann. Menschen, die mit dieser Krankheit zu kämpfen haben, wurden diagnostiziert, nachdem sie nicht die erforderliche Menge Wasser pro Tag zu sich genommen hatten. Beachten Sie, dass Menschen, die mit Nierensteinen zu kämpfen haben, oft anfällig für chronische Nierenerkrankungen sind. Das American College of Physicians hat 2014 eine Richtlinie herausgegeben, die besagt, dass eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr das Risiko eines erneuten Auftretens von Steinen verringern kann.

Zugänglichkeit von Mineralien und Nährstoffen

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und gesunde Mahlzeiten sollen dazu beitragen, dass Ihr Körper besser funktioniert. Dieser Zweck

wird jedoch verfehlt, wenn diese Nährstoffe und Mineralien den Organen und Geweben, die sie benötigen, nicht zugänglich sind. Flüssigkeitsmangel ist einer der Gründe dafür, dass der Körper nicht das bekommt, was er braucht.

Wasser löst Mineralien im Körper auf und macht sie so den Körperteilen zugänglich, die sie benötigen. Beachten Sie, dass der Körper zu etwa 60 % aus Wasser besteht. Je mehr Wasser Sie also zu sich nehmen, desto mehr erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit, dass notwendige Nährstoffe und Mineralien im ganzen Körper zirkulieren.

Unterstützt die Airways

Der menschliche Körper ist ein intelligentes System. Er trifft Entscheidungen, von denen er glaubt, dass sie das Beste für ihn sind, und Sie müssen diesen Prozess verstehen, um Ihre Chancen auf ein gesundes Leben zu erhöhen. Wenn Ihr Körper zum Beispiel merkt, dass er nicht genug Wasser hat, wird er versuchen, das, was er hat, zu verwalten. Dies geschieht u. a. durch die Verengung der Atemwege.

Dieser Schritt ist gefährlich, weil man dann nicht mehr gut atmen kann. Für Menschen, die unter Asthma und anderen Allergien leiden, wird es dadurch noch schlimmer. Daher sollten Sie mehr Wasser zu sich nehmen, um zu verhindern, dass Ihr Körper drastische Entscheidungen trifft, die Ihre Atemwege beeinträchtigen können.

Aufrechterhaltung des Blutdrucks

Das Letzte, was Sie wollen, ist ein hoher oder niedriger Blutdruck. Ohne

normalen Blutdruck fließt das Blut nicht richtig durch das Kreislaufsystem. Wenn dies der Fall ist, kann Ihr Körper nicht die Nährstoffe und den Sauerstoff bekommen, die er braucht.

braucht, um seine Aktivitäten auszuführen. Ihrem Körper fehlen auch weiße Blutkörperchen und Antikörper, die ihn vor eindringenden Keimen schützen.

Das frische Blut, das den Organen zugeführt wird, hilft auch, giftige Abfallstoffe und Stoffwechselprodukte aufzunehmen. Wenn Sie nicht genug Wasser trinken, kann Ihr Blut dicker werden. Wenn dies geschieht, steigt der Blutdruck, was zu einem Herzstillstand führen kann.

Regulierung der Körpertemperatur

Wenn sich Ihr Körper aufheizt, tritt das in den mittleren Hautschichten gespeicherte Wasser als Schweiß an die Hautoberfläche. Der Körper kühlt ab, wenn das Wasser verdunstet, insbesondere bei körperlicher Betätigung. Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Körper die Hitzebelastung nur schwer verkraften kann, wenn zu wenig Wasser im Körper vorhanden ist. Die Wärmespeicherung nimmt zu, und es wird für den Körper schwierig, seine Temperatur zu regulieren.

Sie müssen also Ihrem Körper helfen, indem Sie mehr Wasser trinken. Mehr Wasser zu trinken verringert die Belastung des Körpers bei Hitzestress während des Sports. Wenn der Körper nicht in der Lage ist, seine Temperatur zu regulieren, müssen Sie möglicherweise bald zum Arzt gehen.

Schlussfolgerung

In Wirklichkeit ist nichts im Leben sicher. Dennoch können wir Pläne schmieden und Aktivitäten durchführen, die uns eine höhere Chance auf ein erfülltes und sinnvolles Leben geben. Gesunde Gewohnheiten gehören zu den Dingen im Leben, die unsere Chancen erhöhen, das Beste aus unseren Erfahrungen in der Welt zu machen. Niemand möchte krank sein. Doch ein Wunsch allein reicht nicht aus. Sie müssen bewusste Schritte unternehmen, die Ihre Chancen erhöhen, den Arzt fernzuhalten.

Sie haben in diesem Buch viele Tipps und Tricks kennengelernt, die Ihnen helfen können, Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern. Nutzen Sie sie, um die Qualität Ihres Lebens zu verbessern. Nichts Gutes ist leicht, und Sie müssen entschlossen und diszipliniert sein, um diesen Weg des gesunden Lebens weiterzugehen. Denken Sie daran, dass das Leben zu kurz ist, um es mit Schmerzen und Qualen zu verbringen. Investieren Sie also in Ihre Gesundheit, denn sie ist das Einzige, was Sie haben. Wenn Sie sie verlieren, können weder Geld noch Auszeichnungen sie ersetzen.

Nur ein gesunder Mensch kann die Früchte seiner Arbeit genießen. Vernachlässigen Sie also nicht Ihre Gesundheit, während Sie danach streben, in Ihrer Karriere ganz nach oben zu kommen. Welchen Karriereweg Sie auch immer wählen, der es Ihnen unmöglich macht, Ihrer

körperlichen und geistigen Gesundheit Priorität einzuräumen, er ist es nicht wert. Sie haben es verdient, glücklich und gesund zu sein. Sie können jedoch niemals die Schönheit des Lebens erleben, wenn Sie Ihre Gesundheit und Ihr Glück für die Ehre opfern. Das ist ein zu großes Opfer. Starten Sie

die gesunden Gewohnheiten zu verinnerlichen, die Sie in diesem Buch gelernt haben, um das Beste aus Ihrer Lebenserfahrung zu machen.