

20 goldene Gesundheitstipps

- 1) **Für ausreichend Schlaf sorgen**
Benutzen Sie Ihr Schlafzimmer nach Möglichkeit nur zum Schlafen. Halten Sie alles Aufregende aus diesem Raum fern (Fernseher, Lärm, Bettlektüre, Sorgen, Probleme).
- 2) **Niemals aufs Frühstück verzichten**
Die erste Tagesmahlzeit ist die wichtigste.
- 3) **Regelmäßig dreimal am Tag essen**
Alternative: 5 kleine Mahlzeiten. Ideale Snacks: Banane, Avocado, Trockenfrüchte.
- 4) **Nährstoffreich essen**
Viel Obst, Salat, Rohkost, Gemüse, Vollkornprodukte, Naturreis, Milch, Käse, Tofu.
- 5) **Von tierischen auf pflanzliche Fette umsteigen**
Die darin enthaltenen ungesättigten Fettsäuren sind die besten "Gesundheitsbomben" für den Stoffwechsel, sie bauen Fettpolster (und zu hohe Cholesterinspiegel) ab und Körpervitalität auf.
- 6) **Alles Süße meiden**
Zucker, Süßes, süße Getränke sind nährstoffarm. Sie schaden dem Körper, machen auf Dauer krank. Für den Stoffwechsel ist der weiße Zucker aus der Zuckerdose Gift.
- 7) **Nicht zu viel Salz**
Salz treibt den Blutdruck nach oben, bindet Wasser im Körper, verengt außerdem die Gefäße. Lieber Gewürze und Kräuter verwenden.
- 8) **Ausreichend Ballaststoffe**
Die stecken in Obst und Gemüse, sorgen für perfekte Verdauung. Motto: Nie wieder Darmträgheit und Verstopfung.
- 9) **Idealgewicht halten**
Übergewicht geht immer zu Lasten der Lebensqualität. Selbst wenn man nur ein Kilo zuviel mit sich herumschleppt.
- 10) **Weg mit Zigaretten**
Dieses krankmachende scheinbare Vergnügen ist in Wirklichkeit nur ein Trug.
- 11) **Vorsicht, Arzneimittelmisbrauch!**
Die besten Medikamente liefert immer noch die Natur (z.B. Vitamine).
- 12) **Alkohol schadet**
Selbst Wein zählt nicht zu den naturbelassenen Lebensmitteln. Also: Hände weg!
- 13) **Ihre Zellen brauchen Sauerstoff**
Deshalb Räume mehrmals am Tag gut durchlüften, öfter an die frische Luft.
- 14) **Raus mit Gift- und Schadstoffen**
Die stecken in Konservierungsstoffen, Farben,, Polier- und Reinigungsmitteln, Klebern usw.
- 15) **Ihr Körper braucht Bewegung**
Täglich wenigstens 3 Minuten Stretching, Aerobic, Gymnastik, Jazzdance oder Joggen, Radfahren. Nach und nach steigern.
- 16) **Stress meiden**
Es muss nicht sein, dass man sich von früh bis spät durch die Stressmühle drehen lässt. Unsere rund 70 Billionen Körperzellen brauchen auch mal eine Pause.
- 17) **Die Seele braucht Ruhe**
Deshalb: abschalten, Probleme, Kummer, Sorgen nicht zu tierisch ernst nehmen. Viel löst sich von allein. Mehr Schlaf, mehr Ruhestunden.
- 18) **Die Kraft der Sonne tanken**
Ihre Photonen (Lichtpartikel) sind kostenlos. Sie stimulieren Vitalgene in 70 Billionen Zellkernen, machen fit und vital.
- 19) **Mehr Freizeit**
Den Feierabend zur Entspannung nutzen, das Weekend ist zur Erholung da.
- 20) **Liebe macht happy**
Anderen Menschen, den Tieren, der Natur, der Umwelt mit mehr Liebe begegnen. Wer stets nur missmutig und nörgelnd durch seinen Alltag stolpert, schadet sich und seinem Körper.