

Your Way to Feel Better

Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist absolut notwendig, um fit bis ins hohe Alter zu sein. Sie hat einen positiven Einfluss auf deinen Organismus und unterstützt das Zusammenspiel deiner Körperfunktionen. Welche Art von Bewegung du auch immer für dich wählst, habe Spaß daran und du wirst mit hoher Wahrscheinlichkeit bald diverse positive Veränderungen feststellen (z.B. besserer Schlaf, weniger Krankheiten, rundum mehr Wohlbefinden).



Gesundes Essen

Industriell verarbeitete Lebensmittel spielen bei der heutigen Ernährung vieler Menschen eine zu große Rolle. Sie sind voll mit Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln, damit sie länger halten und appetitlicher aussehen. Bei dieser Verarbeitung gehen aber viele Nährstoffe aus unseren Lebensmitteln verloren. Eine pflanzliche Ernährung ist zu empfehlen. Traditionelle Lebensmittel wie „Milch“, „Milchprodukte“ und „Fleisch“ sollten gemieden werden. Esse also so viel wie möglich Gemüse, Obst, Vollkorn und regelmäßig pflanzliche Proteine.



Positives Mindset



Du lebst gesünder, wenn du bewusst etwas für dein inneres Befinden und Glück tust. Gönn dir beispielsweise tagtäglich deine ganz persönliche

Ich-Zeit. Genieße besondere Momente in deinem Leben, sei freundlich zu deinen Mitmenschen, schlafe ausreichend, führe ein Dankbarkeitstagebuch, meditiere, nehme dir Zeit für deine Familie, engagiere dich in einem Verein und verbringe Zeit mit lieben Freunden.



Nahrungsergänzung

Mehr als 70 Prozent aller Erkrankungen in den westlichen Industrieländern sind bedingt durch eine ungesunde Ernährung und einem dem Menschen nicht artgerechten Lebensstil - und damit eigentlich vermeidbar. Eine sogenannte **Grundversorgung** bietet eine tägliche große Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, Probiotika, Präbiotika und vor allem ein Phytonährstoffkonzentrat aus 35 Obst- und Gemüsesorten sowie 20 verschiedenen Kräutern.

