

Gewohnheit #1:

**Bleib gesund mit der
richtigen Ernährung**

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #1:

- Tipps für eine gesunde Ernährung:
 - Wasser und ungesüßte Tees trinken
 - Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag
 - Auf natürliche Lebensmittel setzen
 - Vollkorn statt Weißbrot
 - Den Fleisch- und Wurstkonsum reduzieren
 - Die richtigen Öle zum Kochen nutzen
 - Mit Zucker und Salz sparsam umgehen

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #1:

- Gründe für eine gesunde Ernährung:
 - Gesunde Lebensmittel enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe.
 - Gesunde Lebensmittel beugen Erkrankungen vor.
 - Mit gesunden Lebensmitteln bist du fitter und du fühlst dich besser.

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #2:

Bleib gesund mit Bewegung und Sport

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #2:

- Tipps für mehr Sport und Bewegung:
 - Experten empfehlen 30 Minuten Sport am Tag mit mittlerer Intensität an fünf Tagen die Woche.
 - Wähle die für dich richtige Sportart.
 - Bau mehr Bewegung in deinen Alltag ein.

Gewohnheit #2:

- Gründe für mehr Bewegung und Sport:
 - Du bewegst deine Muskeln und Gelenke.
 - Du reduzierst überschüssiges Gewicht.
 - Du wirst fitter und fühlst dich besser.
 - Sport hat positive Auswirkungen auf Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker.

Gewohnheit #3:

Vermeide sowohl
Über- als auch
Untergewicht

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #3:

- Habe ein wachsames Auge auf deinen Body-Mass-Index:
 - Errechne deinen BMI: Körpergewicht / Körpergröße in Metern zum Quadrat
 - Vermeide einen BMI von über 30 und von unter 18,5.
 - Mein Tipp: Strebe einen BMI zwischen 20 und 26 an.

(Sehr muskulöse Menschen können einen höheren BMI haben und dennoch gesund sein.)

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #3:

- Gründe für Normalgewicht:
 - Übergewichtige haben ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt.
 - Übergewichtige fühlen sich häufiger müde und sind weniger vital.
 - Auch Untergewichtige haben ein erhöhtes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt.
 - Untergewichtige haben oft einen Mangel an Mikronährstoffen.

Gewohnheit #4:

**Vermeide bzw.
reduziere Nikotin
und Alkohol**

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #4:

- Zigaretten meiden und Alkohol reduzieren:
 - Jede Zigarette hat Schadstoffe und raubt deinem Körper wertvolle Mikronährstoffe.
 - Beim Alkohol gelten folgende Mengen als unbedenklich:
 - 20 bis 30 Gramm Alkohol pro Tag für Männer (= ein Viertelliter Wein)
 - 10 bis 20 Gramm Alkohol pro Tag für Frauen (= ein Achtelliter Wein)

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #4:

- Gründe für einen Verzicht auf Zigaretten:
 - Zigarettenrauch enthält mehr als 90 krebserregende Stoffe.
 - Zigarettenrauch führt zu mehr Schlaganfällen und Herzinfarkten.
 - Rauchen führt häufig zu Atembeschwerden und chronischem Husten.
 - Rauchen lässt die Haut schneller altern.

Gewohnheit #4:

- Gründe für einen Verzicht auf Alkohol:
 - Alkohol ist ein Nervengift und schädigt unsere Nervenzellen.
 - Alkohol hemmt die Aufnahme von wichtigen Vitaminen.
 - Alkohol begünstigt die Ausscheidung wichtiger Mineralstoffe.
 - Alkohol hat eine Menge Kalorien.

Gewohnheit #5:

Bleib gesund durch Schlaf und Entspannung

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #5:

- Für genügend Schlaf sorgen:
 - Stell sicher, dass du früh genug schlafen gehst – wenn möglich immer zur selben Zeit.
 - Kein Sport mehr zu später Stunde
 - Kein Alkohol mehr zu später Stunde
 - Keine üppige Mahlzeit am Abend
 - Entspannen vor dem Schlafengehen
 - Schlafzimmer dunkel, kühl und gerätefrei gestalten

Gewohnheit #5:

- Gründe für genügend Schlaf:
 - Im Schlaf regeneriert sich unser Körper.
 - Schlaf fördert die Selbstheilungskräfte.
 - Schlaf macht gute Laune und fördert Kreativität und Intelligenz.
 - Schlaf ist gut für die Figur und die Schönheit.

Gewohnheit #6:

**Bleib gesund
durch soziale
Beziehungen**

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #6:

- Soziale Beziehungen pflegen:
 - Triff dich mit den richtigen Leuten. Es müssen gar nicht unzählige Kontakte sein.
 - Meide Personen, die negative Emotionen in dir hervorrufen.

Gewohnheit #6:

- Gründe für soziale Kontakte:
 - Wir sind ein Herdentier.
 - Soziale Isolation kann krank machen und häufig Infekte auslösen.
 - Soziale Isolation kann zu Depressionen und Angststörungen führen.
 - Soziale Isolation kann zu Schlafstörungen führen.

Gewohnheit #7:

Vermeide einen Mangel an Mikronährstoffen

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #7:

- Tipps um Mikronährstoffmängel zu vermeiden:
 - An zwei Mikronährstoffen hat fast jeder einen Mangel, nämlich an Omega-3 und Vitamin D.
 - Diese beiden Nährstoffe sollte fast jeder von uns zuführen.
 - Schau dir auch meine anderen Videos und Beiträge an.
 - Folge mir auf Youtube und auf vitamineblog.com

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #7:

- Gründe für Nahrungsergänzungen (1):
 - Viele Lebensmittel haben gar nicht mehr den hohen Nährstoffgehalt wie früher.
 - Wir haben phasenweise einen erhöhten Bedarf. (z.B. in der Schwangerschaft oder durch Sport)
 - Medikamente, Umweltbelastungen und Genussmittel entziehen uns Nährstoffe.
 - Manche Nährstoffmängel sind schlicht unvermeidlich.

→ vitamineblog.com

Gewohnheit #7:

- Gründe für Nahrungsergänzungen (2):
 - Ein schleichender Nährstoffmangel führt zu Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und stillen Entzündungen.
 - Ein akuter Nährstoffmangel führt zu weiterem Energieverlust, vorzeitigem Altern, chronischen Entzündungen und schlussendlich zu Krankheiten.

7 Gewohnheiten um gesund zu bleiben:

1. Richtig ernähren
2. Sport treiben
3. Über- und Untergewicht vermeiden
4. Nikotin und Alkohol einschränken
5. Ausreichend Schlaf und
Entspannung
6. Soziale Beziehungen pflegen
7. Nährstoffmängel vermeiden