

Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils für den Rest Ihres Lebens

Ein gesunder Lebensstil umfasst alle Komponenten eines gesunden Lebens, das Essen von Nahrungsmitteln, die Ihr Körper als sehr nahrhaft empfindet, das konsequente Trainieren des Körpers, ausreichend Ruhe und Schlaf, das Trinken von viel frischem Wasser usw. Der wirkliche Weg, um diese Art von Lebensstil aufrechtzuerhalten, besteht darin, in all den oben genannten Dingen Maßnahmen zu ergreifen konsistente Basis. Es macht keinen Sinn, ab und zu nur eine gesunde Mahlzeit zu sich zu nehmen und den Rest der Zeit gefrorene und verarbeitete Lebensmittel zu essen. Es wird einfach nicht für Sie funktionieren. Sie müssen die ganze Zeit gutes Essen essen. Ja, …



Ein gesunder Lebensstil umfasst alle Komponenten eines gesunden Lebens, das Essen von Nahrungsmitteln, die Ihr Körper als sehr nahrhaft empfindet, das konsequente Trainieren des Körpers, ausreichend Ruhe und Schlaf, das Trinken von viel

frischem Wasser usw.

Der wirkliche Weg, um diese Art von Lebensstil aufrechtzuerhalten, besteht darin, in all den oben genannten Dingen Maßnahmen zu ergreifen *konsistente Basis*. Es macht keinen Sinn, ab und zu nur eine gesunde Mahlzeit zu sich zu nehmen und den Rest der Zeit gefrorene und verarbeitete Lebensmittel zu essen. Es wird einfach nicht für Sie funktionieren. Sie müssen die ganze Zeit gutes Essen essen.

Ja, hin und wieder haben wir alle Eis oder eine Pizza und das ist in Ordnung. Ich befürworte keine dauerhafte Ernährung. Tatsächlich ist gesundes Essen nicht wie eine Diät, Sie zählen keine Kalorien oder messen Lebensmittel nicht so Es geht mehr darum, Ihrem Körper das zu geben, was er braucht, als das, was Sie wollen.

Lebe nach dem Motto:

„Essen, um zu leben - nicht leben, um zu essen „

Abgesehen von Nahrung, nach der sich Ihr Körper auch nach Bewegung sehnt, wurde er entwickelt, um regelmäßig Sport zu treiben und sich zu bewegen. Alle Gelenke in Ihrem Körper, Ihren Knien, Ihren Ellbogen und Ihren Hüften wurden so konstruiert, dass sie sich auf eine bestimmte Weise bewegen. Durch Drücken und Ziehen in all diesen Gelenken bleibt Ihr Körper gesund, nicht nur der Körper, sondern auch Ihre Gelenke und Sehnen gesund und wenn Sie bis ins hohe Alter konstant trainieren, bleiben sie Ihr ganzes Leben lang gesund.

Ist das nicht wichtiger als im Spiegel gut auszusehen? Was bringt es, wenn man nur einen großen Bizeps und einen Sixpack haben will oder wenn Frauen straff und in Form sind? Ist es nicht wichtiger, gesund zu bleiben, Ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten und Ihren Körper so zu trainieren, wie er sich für Ihr ganzes Leben bewegen soll?

Das ist ein gesunder Lebensstil,

Für den Sommer kommt es nicht in Form.

Ja, ich weiß, dass jeder in den Sommermonaten in Shorts oder Badeanzug gut aussehen möchte, aber es ist besser, das Lebensziel zu haben, in Form zu bleiben und einen starken, funktionellen und ausgeglichenen Körper aufzubauen und diesen Körper Ihr ganzes Leben lang zu erhalten, nicht nur für den Sommer.

Der größte Faktor, der Ihnen dabei hilft, diesen Lebensstil aufrechtzuerhalten, ist die Selbstdisziplin. Haben Sie die Disziplin, die richtigen Lebensmittel zu essen, Ihre Portionsgrößen zu kontrollieren, einem Übungsprogramm zu folgen und weiterzumachen, auch wenn Sie keine Lust dazu haben.

Selbst wenn Sie sich ein wenig müde fühlen und gerne etwas Schokolade und Eis essen und Ihre Schuhe ausziehen und auf der Couch sitzen und fernsehen möchten, haben Sie die Selbstdisziplin zu wissen, dass Sie dies nicht in Ihre Richtung bewegt Lebensziel der Aufrechterhaltung oder Bewegung in Richtung eines voll funktionsfähigen und starken Körpers.

Dies bedeutet, dass Sie sich jeden Tag Schritt für Schritt und nach und nach anstrengen müssen. Dadurch fühlen Sie sich gut, Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstbild verbessern sich, weil Sie wissen, dass Sie einer der wenigen Menschen in diesem Bereich sind Planet, der die Selbstdisziplin hat, um einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten.

Und natürlich wird sich im Laufe der Zeit die konsequente Aktion, die Sie jetzt und jetzt ausführen, langsam äußerlich in Ihrem physischen Körper zeigen. Das bedeutet, dass Sie das ganze Jahr über und Jahr für Jahr für den Rest Ihres Lebens straff und fit und stark aussehen, sowohl Männer als auch Frauen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki