



Bedeutung des Nutrition Health Wellness Dreiecks in unserem Leben

In Bezug auf Ernährung und Gesundheit geht es im Leben, anders als die meisten Leute denken, nicht um Leben und Sterben; es wird nicht an absolutem Leben und Tod gemessen. Vielmehr wird sie an einem Gesundheitsspektrum gemessen – einem Gesundheitsspektrum, bei dem die eine Seite des Extrems der Tod ist und die andere die des gesunden Wohlbefindens, nicht nur des Lebendigen. Ausgehend von diesem Spektrum an Gesundheit und Gesundheit können wir also sagen, dass je gesünder man ist, desto weiter ist er vom Tod entfernt. Dabei wird der Zeitablauf automatisch mit einbezogen, da die Gesundheit eines Menschen normalerweise ab einem …



In Bezug auf Ernährung und Gesundheit geht es im Leben, anders als die meisten Leute denken, nicht um Leben und Sterben; es wird nicht an absolutem Leben und Tod gemessen. Vielmehr wird sie an einem Gesundheitsspektrum gemessen – einem Gesundheitsspektrum, bei dem die eine Seite des

Extrem der Tod ist und die andere die des gesunden Wohlbefindens, nicht nur des Lebendigen. Ausgehend von diesem Spektrum an Gesundheit und Gesundheit können wir also sagen, dass je gesünder man ist, desto weiter ist er vom Tod entfernt. Dabei wird der Zeitablauf automatisch mit einbezogen, da die Gesundheit eines Menschen normalerweise ab einem bestimmten Zeitpunkt im Alter zu verschlechtern beginnt.

Aber selbst wenn die Verschlechterung des Gesundheitszustands im Laufe der Zeit unvermeidlich ist (zumindest praktisch, aber nicht theoretisch), können wir mit unseren Lebensstilen und Gewohnheiten immer noch etwas tun, um die Verschlechterung der Gesundheit auf verschiedene Weise zu verlangsamen – oder besser gesagt in vielerlei Hinsicht, die integriert werden muss. Einige dieser Möglichkeiten zur Verbesserung der Ernährung, Gesundheit und Wellness umfassen angemessene körperliche Aktivität, eine gesunde psychische Veranlagung und eine sorgfältig geplante Ernährung, wobei der letzte Schwerpunkt im Folgenden liegt.

Warum ist das richtige Essen für Gesundheit, Ernährung, Wellness und Langlebigkeit von entscheidender Bedeutung? Unser Körper wird durch die Verwendung verschiedener Chemikalien ernährt und gepflegt, hauptsächlich mit Sauerstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff, zusammen mit einigen anderen benötigten Elementen wie Kalzium, Eisen, Zink usw. All dies kann nur durch Essen und Trinken oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln aufgenommen werden mit anderen Worten, durch die Nahrung, mit Ausnahme von Sauerstoff, der durch die Atmung aufgenommen werden kann. Diese Chemikalien fördern und helfen sowohl unseren Geist- als auch unseren Körperfunktionen, so dass wir sagen können, dass die Ernährung die Grundlage und der Eckpfeiler des Gesundheitsdreiecks ist. Dies liegt daran, dass der Körper ohne die richtige Ernährung keine Form von Energie haben kann, die er benötigt, um seine Bewegungen zu nutzen, was die Möglichkeit einer angemessenen körperlichen Bewegung oder

Wellness-Aktivität behindert und somit die Gesundheit beeinträchtigt.

Auf der psychologischen Seite wäre eine Person ohne die richtige Ernährung, die der Geist benötigt, nicht zu höheren psychologischen Prozessen fähig, so dass die Notwendigkeit einer gesunden psychologischen Veranlagung ebenfalls weit von der Leistung entfernt ist. Im Hinblick auf die eigene Ernährung und Gesundheit ist es jedoch wichtig zu beachten, dass Wissenschaftler auch die Idee akzeptieren, dass der Geist, insbesondere das Bewusstsein eines Menschen, in der Lage ist, sein eigenes Design zu überschreiben. Obwohl dies wahr sein mag, ist der Beitrag der richtigen Nahrungsaufnahme zur Erhöhung unseres eigenen Ernährungs-Gesundheits-Wellness-Dreiecks unbestreitbar.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki