

## Längeres Leben mit einer gesunden Ernährung

„Wer Gesundheit hat, hat Hoffnung, und wer Hoffnung hat, hat alles“;. (Thomas Carlyle)  
Gesundheit ist weitaus besser als Wohlstand. Eine bessere Gesundheit wird als wesentlich für das menschliche Glück und Wohlbefinden angesehen. Menschen, die körperlich und geistig gesund sind, spielen auch eine sehr wichtige Rolle für das Wirtschaftswachstum ihres Landes, da sie produktiver sind und länger leben. Gesund sein wird als dynamischer Prozess angesehen, da sich unsere Gesundheit im Laufe der Zeit ändert. Jeder von uns hat Zeiten, in denen wir uns fit und gesund fühlen, und dann haben wir Zeiten, in denen wir uns krank und unwohl fühlen. Die &hellip;



„Wer Gesundheit hat, hat Hoffnung, und wer Hoffnung hat, hat alles“.

(Thomas Carlyle)

Gesundheit ist weitaus besser als Wohlstand. Eine bessere Gesundheit wird als wesentlich für das menschliche Glück und Wohlbefinden angesehen. Menschen, die körperlich und geistig gesund sind, spielen auch eine sehr wichtige Rolle für das Wirtschaftswachstum ihres Landes, da sie produktiver sind und länger leben.

Gesund sein wird als dynamischer Prozess angesehen, da sich unsere Gesundheit im Laufe der Zeit ändert. Jeder von uns hat Zeiten, in denen wir uns fit und gesund fühlen, und dann haben wir Zeiten, in denen wir uns krank und unwohl fühlen.

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die persönliche Gesundheit. Sie kann als Essgewohnheit bezeichnet werden. Eine ausgewogene Ernährung liefert Nährstoffe, die für die Erhaltung unserer Gesundheit als notwendig erachtet werden. Studien haben gezeigt, dass die Ernährung eine der Ursachen ist, durch die Krankheiten wie Krebs, koronare Herzkrankheiten, Geburtsfehler und Katarakte verhindert werden können.

Es gibt viele Lebensmittel, die von Ärzten und Experten empfohlen werden und als gesund gelten und in jeder Mahlzeit enthalten sein müssen. Einige dieser Lebensmittel sind grüner Tee, Hafer, Quark, Olivenöl, Salat usw.

Wir können auch Gewicht verlieren, indem wir einige unserer Ernährungspläne und Essgewohnheiten anpassen.

Im Folgenden sind einige Diät-Tipps aufgeführt, um Gewicht zu verlieren und gleichzeitig gesund zu bleiben:

Essen Sie frische und biologische Lebensmittel. Jüngste Forschungen und Studien haben gezeigt, dass Pestizide, Herbizide und andere Chemikalien, die in Lebensmitteln und Gemüse verwendet werden, eine große Ursache für Fettleibigkeit und Gewichtszunahme sind.

Beißen Sie langsam und kauen Sie es. Dieser Tipp ist sehr

hilfreich, da Ihr Gehirn die Nachricht erhält, dass Sie mehr essen als Sie tatsächlich sind. Man sollte kleinere Teller und Schalen zum Essen verwenden, da dies auch eine Möglichkeit ist, das Gehirn zu täuschen, dass man mehr gegessen hat.

Wasser ist ein sehr wichtiges wesentliches Element des menschlichen Körpers. Man sollte mindestens 8-10 Glas Wasser pro Tag trinken. Während eines Glases Wasser 15 Minuten vor dem Essen, da Sie sich dadurch voller fühlen, ohne etwas zu essen.

Trink kein Limonade, Pepsi; Cola usw., da sie voller Chemikalien und Zucker sind. Eine Flasche Pepsi enthält mindestens 20 Esslöffel Zucker, daher macht es keinen Sinn, diese zu trinken.

Andere Dinge, die Ihnen helfen können, Gewicht zu verlieren, ohne Ihre Gesundheit zu verlieren, sind:

1- Essen Sie alle 15 Tage einmal Ihre Lieblingsmahlzeit, damit Sie Ihre nächsten Tage von vorne beginnen können und sich nicht benachteiligt fühlen.

2- Nehmen Sie Salate und Gemüse in jede Mahlzeit auf.

3- Täglich und konsequent trainieren. Wenn Sie mit Lücken trainieren, führt Sie dies zu nichts. Stattdessen werden Sie frustriert sein.

Gesundes Essen ist wichtig, man sollte jedoch die genaue Bedeutung der Aussage nicht übersehen. Essen, um gesund zu bleiben, bedeutet nicht, den Appetit zu unterdrücken. es bedeutet „klug“ zu essen. Ein richtiger und ausgewogener Ernährungsplan kann Ihnen auch dabei helfen, Ihr Gewicht zu reduzieren, ohne Ihre Gesundheit zu verlieren.

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)