



## Tipps für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, Ihre allgemeine Gesundheit und Fitness zu verbessern, egal in welchem Alter Sie sind. Das Problem, das die meisten von uns mit der Umstellung auf einen gesünderen Lebensstil haben, ist das Leben. Ja, das Leben kommt dazwischen!

Fertiggerichte und leckere Snacks sind nicht selten der häufigste Grund für das Scheitern. Aber es muss nicht so sein! Solange Sie die Entscheidung treffen, Ihre Ernährung und allgemeine Fitness zu verbessern IM AUGENBLICK und akzeptiere, dass es auf dem Weg dorthin Aussetzer geben wird (das bedeutet nicht totales Scheitern und dass du aufhören solltest, dich deinen Zielen zu &hellip;



Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, Ihre allgemeine Gesundheit und Fitness zu verbessern, egal in welchem Alter Sie sind. Das Problem, das die meisten von uns mit der Umstellung auf einen gesünderen Lebensstil haben, ist das Leben. Ja, das

Leben kommt dazwischen! Fertiggerichte und leckere Snacks sind nicht selten der häufigste Grund für das Scheitern. Aber es muss nicht so sein! Solange Sie die Entscheidung treffen, Ihre Ernährung und allgemeine Fitness zu verbessern **IM AUGENBLICK** und akzeptiere, dass es auf dem Weg dorthin Aussetzer geben wird (das bedeutet nicht totales Scheitern und dass du aufhören solltest, dich deinen Zielen zu nähern), du bist in der perfekten Position, um loszulegen **HEUTE**.

Diese Transformation, die Sie heute beginnen, beginnt an einem Ort; Dein Verstand. Ihr Geist ist der Schlüssel und wenn Sie am Anfang motiviert bleiben können, werden Sie feststellen, dass Ihr neuer gesunder Geist bald einen gesunden Körper haben wird, der dazu passt. Hier sind einige Tipps für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist.

### **Eine gute Ernährung muss nicht perfekt sein**

Nur weil Ihr neues Ich entschlossen ist, einen gesunden Körper zu erreichen, bedeutet das nicht, dass Sie die Lebensmittel, die Sie genießen, nicht genießen können. Es gibt nur einen Haken; **MÄSSIGUNG**. Gönnen Sie sich ein- oder zweimal im Monat eine ungezogene Mahlzeit oder einen Snack, um Ihren Geist zu motivieren, ohne Ihrer nachhaltigen Ernährung wirklich zu schaden.

### **Übung!**

Es überrascht nicht, dass regelmäßige Bewegung ein sehr wichtiger Faktor für Körper und Geist ist. Ich schlage jetzt nicht vor, dass Sie sich für den nächsten Marathon anmelden, einfache tägliche Übungen können Fahrradfahren zur Arbeit, Gehen statt Autofahren, Sport treiben, sich mit Ihren Kindern körperlich betätigen. Die Möglichkeiten sind endlos. Alles, was Sie tun müssen, ist sicherzustellen, dass Sie jeden Tag an Ihre körperlichen Grenzen gehen.

### **Gesund du, gesunde Tasche**

Der Kauf von Convenience- oder Fast Food während der Arbeit oder unterwegs kann nicht nur schlecht für Ihren Körper, sondern auch äußerst schädlich für Ihren Geldbeutel sein! Etwas mehr Geld für gesunde Alternativen im Supermarkt auszugeben und das Mittagessen selbst einzupacken, kann sich enorm positiv auf Ihre Gesundheit und Ihren Kontostand auswirken.

## **Und entspannen**

Wie Sie inzwischen wissen, ist ein gesunder Geist der Schlüssel zu einem gesunden Körper. Stress kann einen erheblichen Einfluss auf Ihre Fähigkeit haben, Ihren neuen Lebensstil anzunehmen. Planen Sie jeden Tag eine bestimmte Zeit ein, um sich zu entspannen und zu entspannen, und stellen Sie sicher, dass Sie viel Schlaf bekommen, was sich erheblich auf die psychische Gesundheit auswirkt. Etwas „Auszeit“ vor dem Schlafengehen zu haben, vielleicht Lesen oder Meditieren, ist eine großartige Möglichkeit, sich zu entspannen und Ihren Geist auf den Schlaf vorzubereiten.

## **Sozial**

Camping, Wandern und andere Outdoor-Aktivitäten mit Freunden und Familie sind großartige Möglichkeiten, um Ihre Fitness zu verbessern und aufzuholen. Das Essen mit Ihrer Familie abseits des Fernsehers kann Wunder für Ihre geistige Gesundheit bewirken und Ihnen helfen, sich wieder mit denen zu verbinden, die Ihnen am wichtigsten sind.

Wie Sie sehen können, setzen sich ein gesunder Körper und ein gesunder Geist aus vielen Faktoren zusammen, der Schlüssel liegt darin, herauszufinden, was für Sie am besten funktioniert. Indem Sie aktiv darüber nachdenken, wie Sie diese Bereiche in Ihrem Leben verbessern können, werden Sie schnell eine Methode finden, die für Sie am besten funktioniert.

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