



## Gesundheitstipps aus dem eigenen Körper?

Während wir unser Leben leben, insbesondere wenn wir älter werden, denken wir an unsere Sterblichkeit und konzentrieren uns mehr auf Gesundheitstipps. Wir lesen Hochglanzmagazinartikel, die uns raten, was wir essen, was wir trinken und wie viel davon wir konsumieren sollen.

Die morgendlichen und abendlichen Nachrichtensendungen enthalten tägliche oder wöchentliche Gesundheitstipps, die uns über die neuesten Nährwertinformationen informieren. Visuell umwerfende Websites bloggen über innovative Wundermechanismen, die uns helfen, Fett zu verbrennen und ideale Bauchmuskeln zu erreichen. Massenmedien haben unsere Philosophie geprägt, was gut für uns ist. Sie haben in unseren Köpfen eingepägt, was wir für unseren Körper tun sollen, basierend auf &hellip;



*Salbei*

Während wir unser Leben leben, insbesondere wenn wir älter werden, denken wir an unsere Sterblichkeit und konzentrieren

uns mehr auf Gesundheitstipps. Wir lesen Hochglanzmagazinartikel, die uns raten, was wir essen, was wir trinken und wie viel davon wir konsumieren sollen. Die morgendlichen und abendlichen Nachrichtensendungen enthalten tägliche oder wöchentliche Gesundheitstipps, die uns über die neuesten Nährwertinformationen informieren.

Visuell umwerfende Websites bloggen über innovative Wundermechanismen, die uns helfen, Fett zu verbrennen und ideale Bauchmuskeln zu erreichen. Massenmedien haben unsere Philosophie geprägt, was gut für uns ist. Sie haben in unseren Köpfen eingepreßt, was wir für unseren Körper tun sollen, basierend auf unzähligen Laborexperimenten, die von Unternehmenskonglomeraten gesponsert wurden.

Aber wie wäre es mit einem ganzheitlicheren Ansatz für Gesundheitstipps? Wie wäre es mit gesundem Menschenverstand, um auf Ihren Körper zu hören und zu lernen, was er speziell braucht oder nicht braucht, um von seiner besten Seite zu sein? Hört sich komisch an? Nicht, wenn Sie es ins richtige Licht rücken.

Haben Sie jemals bemerkt, wie speziell das Essen von gebratenen Hühnerlebern Sodbrennen verursachte? Beachten Sie, dass Sie sich krankhaft aufgebläht fühlten, als Sie speziell weißen Reis anstelle des gesünderen braunen Reises aßen? Erinnerst du dich daran, wie du ein paar Austern gegessen hast, die dich nervös zum nächsten Badezimmer gebracht haben?

In jedem dieser Fälle haben Sie speziell identifiziert, was Ihrem Körper nicht gefällt. Sie haben auf Ihren Körper gehört, weil er wild gegen die Lebensmittel protestierte, die Sie ihm gefüttert haben. Erinnern Sie sich jetzt an das letzte Mal, als Sie einen Apfel gegessen oder auf einem Selleriestäbchen gekaut haben. Auch wenn es vor langer Zeit passiert sein mag, erinnern Sie sich nicht daran, etwas gefühlt zu haben, oder? Sie haben einfach Ihren Tag fortgesetzt und sich nichts dabei gedacht, wie sehr Ihr Körper einen nahrhaften Snack sehr schätzte. Dein

Körper schwieg, weil er zufrieden war. Sie haben Ihrem Körper Ihre eigenen Gesundheitstipps gegeben, ohne es zu merken!

Es stellt sich heraus, dass für eine wachsende Anzahl von Menschen nicht viel Geld ausgegeben werden muss, um viele Zeitschriften zu kaufen, um viel Gesundheit zu bekommen. Sie müssen nicht stundenlang nacheinander durch Websites klicken, auf Ihren Monitor starren und versuchen, jeden gesundheitlichen Leckerbissen zu absorbieren, auf den Sie stoßen. Sie müssen nur auf Ihren Körper hören und den gesunden Menschenverstand anwenden. Sie müssen nicht in ein trendiges Fitnessstudio gehen. Schneiden Sie die fortwährenden Schläge aus, die Massenmedien trotz ihrer guten Absichten liefern, und seien Sie Ihre eigene Quelle für Gesundheitstipps.

Jeder Tag bringt eine ganze Reihe neuer oder alter Tipps aus einem anderen Blickwinkel. Sie würden verrückt werden, wenn Sie versuchen würden, sie alle zu lesen und aufzunehmen. Was passiert dann normalerweise? Sie haben es satt und greifen nach einem Donut, der das unaufhörliche Medienfeuer satt hat, und wandern davon, um Trost in Zucker zu suchen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie einfach daran, dass Ihr Körper Ihre Individualität ist. Die Artikel, die Sie sehen und hören, sind für die Massen. Ja, sie sind da, um Ihnen zu helfen, aber nehmen Sie sie nur als Leitfaden. Wenn es darauf ankommt, sind die besten Gesundheitstipps diejenigen, die Sie im Laufe der Jahre Ihres Lebens gewonnen haben.

Schauen Sie, Ihr Körper wird Ihnen Ihre eigenen Fitness-Tipps geben, er wird Ihnen sagen, was Sie essen sollten und was Sie vermeiden sollten. Sie müssen nur auf diese Gesundheitstipps hören!

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