

Wie Sie gesunde Gewohnheiten zur
Prävention chronischer Krankheiten in Ihren Alltag integrieren

„Das Leben immer wieder neu erfahren“

1. Ernährung umstellen:

- Obst & Gemüse einbeziehen
- Pflanzliche & tierische Proteine ausgewogen nutzen
- Ballaststoffe integrieren
- Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel meiden
- Regelmäßige Mahlzeiten & bewusst essen

2. Körperliche Aktivität steigern:

- Tägliche Spaziergänge oder Radtouren planen
- Schwimmen, Yoga / leichtes Krafttraining integrieren
- Treppensteigen statt Aufzug nutzen

3. Umgang mit Stress verbessern:

- Regelmäßige (handfreie) Pausen einplanen
- Entspannungsübungen (z.B. Yoga) ausprobieren
- Hobbys & Aktivitäten, die Freude bereiten, nachgehen
-

4. Schlafqualität optimieren:

- Regelmäßigen Schlafrhythmus entwickeln
- Schlafumgebung optimieren
- Gute Schlafhygiene praktizieren

5. Umweltgifte reduzieren:

- Trinkwasserqualität beachten
- Zu Umweltbelastungen im eigenen Lebensumfeld informieren
- Regelmäßig entgiften (Detox-Kur, Bitterstoffe, Fasten)

6. Darmgesundheit fördern:

- Pro- & präbiotische Lebensmittel einbeziehen
- Täglich 2-3 L Wasser trinken
- Regelmäßige Darmanalyse durchführen

7. Individuelle Gesundheitsziele setzen:

- Regelmäßige Check-Ups durchführen (z.B. Vitalstoffanalyse & Darmanalyse)
- Präventionsmaßnahmen wahrnehmen
- Eigene, erreichbare Gesundheitsziele definieren
- Fortschritte regelmäßig überprüfen & anpassen

8. Wissen in die Praxis umsetzen:

- Täglich kleine Schritte zur Verbesserung der Lebensgewohnheiten machen
- Regelmäßige Selbstreflexion zur Motivation
- Unterstützende Gemeinschaften oder Gruppen finden

Starten Sie heute Ihren Weg hin zu einem gesunden Leben.

Vereinbaren Sie Ihr persönliches **Gesundheits-Checkup.**

Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ihre

Antje Krista

