

## Gesunder Körper



Ein gesunder Körper ist die Basis für ein gesundes Leben. Die richtige Ernährung, die richtige Menge Bewegung und die richtige Menge Schlaf sind Pflicht. Die Ernährung ist sehr individuell und hängt tendenziell von dem Alter, von der Herkunft, von dem Lebensstil und vom Umfeld ab. Man sollte sensibel werden welche Lebensmittel einen wie beeinflussen und so Schritt für Schritt herausfiltern was einem Gut tut und was nicht. Wie man sich ernährt ist das A und O, da es z.B. die Hormone beeinflusst, und die wiederum den Schlaf. Wir sollten stets versuchen alle Aspekte zu verbessern. Negative Emotionen können unseren Körper aus lange Sicht auch beeinfluss, deswegen ist es sehr wichtig sich seine Probleme anzusehen und Lösungen zu finden. Kurz um man sollte nichts ins sich hineinfressen. Bewegung im Sinne von einer leicht progressiven Belastung ist so ziemlich das beste um jegliche Probleme des Körpers vorzubeugen. Optimal dazu ist es sich zu dehnen und die individuelle Beweglichkeit zu erhöhen. Es hilft sich jünger zu fühlen, stärker zu sein und Mobiler durch das Leben zu gehen. Wenn diese Punkte soweit im Einklang sind, ist die richtige Menge Schlaf kein Problem mehr.

## Gesunder Geist



[enlarge](#)

Ein gesunder Geist hilft uns, unseren Weg durch das Leben, von der Geburt bis Kindheit, über Teenager-Jahre, Erwachsenenalter und in höherem Alter gut zu meistern. Einige bekannte Schritte, bei der

Entwicklung und Haltung eines gesunden Geistes sind: Aktiv sein Fitnessstraining macht das Sie sich gut fühlen und hilft Ihrer geistige Gesundheit. Es wird auch helfen, besser zu schlafen und zur Ruhe zu kommen. Zudem ist es besonders wichtig geistig aktiv zu sein und neue Sachen zu erlernen wie z.B. eine neue Sportart, eine neue Sprache lernen, ein Instrument spielen, Bücher lesen und einfach allgemein gesagt das Gehirn, den Geist mit positiven Informationen füttern. Versuchen Sie nicht, auf die Fehler der Vergangenheit oder negative Dinge, die euch passieren den Fokus zu legen. Wir alle machen Fehler und sich damit zu lange zu beschäftigen ist überflüssig und wird nichts ändern. Fehler sind stattdessen wichtige Begleiterscheinungen auf dem Weg des Lebens die uns helfen und stärker machen. Eine positive Einstellung brauchen wir, vor allem, wenn wir durch schwere Zeiten gehen. Wenn wir mit positiven Ausblick an Situationen herangehen trägt es zu höheren Wohlbefinden bei, fördert die Motivationen und verhilft zu einer positiven Veränderung. Wir sollten Dinge in einem größeren Kontext sehen und stets das nützliche daraus entnehmen. Das Umfeld ist entscheidend, umgeben sie sich mit Mensch die sie mögen und die sie fördern. Halten sie Kommunikation und Interaktion, und sagen Sie denen Sie vertrauen, wie Sie sich fühlen. Dies kann Ängste und Depressionen verringern. Allgemein kann man sagen dass, das erkennen und ändern von negativen Gewohnheiten einen gesund, wahrnehmenden und geistig aktiven Menschen auszeichnet.