



20 Tipps für eine gesunde Lebensführung



Gesunde Ernährung mit ausreichend Früchten und Gemüsen.

Wasser und Tees trinken. Auf Süssgetränke verzichten.

Auf das Körpergewicht achten.

Regelmässig fasten.

Mehrmals pro Woche körperliche Bewegung.

Zweimal pro Woche die Muskulatur trainieren.

Den Körper nicht überbeanspruchen.

Unnötige Risiken und Risikofaktoren vermeiden.

Auf Rauschmittel und Alkohol möglichst verzichten.

Nicht rauchen.

Regelmässige medizinische Vorsorgeuntersuchungen.

Die Haut vor übermässiger UV-Strahlung schützen.

Mangelzustände ausgleichen, z.B. von Vitaminen und Mineralstoffen.

Soziale Kontakte pflegen.

Genügend lange schlafen.

Auf frische Luft ohne Schadstoffe achten.

Stress abbauen.

Eine positive Denkweise pflegen.

Das Leben geniessen.

Entsprechend seinem Wesen leben.