Das Geheimnis Ihrer Gesundheit

Beherzigen Sie doch bitte folgende 10 Ratschläge!

Werden Sie jeden Tag ein Stück gesünder

Ist Ihnen bewusst, dass alles in Ihrem Leben von Ihrer Gesundheit getragen wird. Ihr beruflicher Erfolg genauso wie Ihr privates Glück sind das Fundament Ihrer Lebensqualität. Der Entschluss, Ihr Wohlbefinden in den Fokus zu stellen, ist eine Grundsatzentscheidung, die Ihr zukünftiges Leben prägen wird!

Frühstück

Wer abends zu viel gegessen hat, sollte morgens nicht mit einem üppigen Frühstück starten, da dies den ganzen Organismus überlastet. Moderne Anti Aging Medizin weist nach, Überessen verlangsamt den Stoffwechsel und setzt das innere Reinigungssystem außer Kraft. Trinken Sie einen halben Liter warmes Zitronenwasser mit Honig und essen Sie erst mittags die nächste Mahlzeit.

Snacks

Die Angewohnheit, mehrmals am Tag zwischendurch schnell eine Kleinigkeit zu snacken, den Schokoriegel da, das Eis dort, den Energy-Drink spät abends - bringt Ihr Verdauungssystem völlig durcheinander und macht Sie schwer, alt und begünstigt Krankheiten. Essen Sie nicht, bevor Sie die vorangegangene Mahlzeit verdaut haben.

Zucker

Die übermäßige Aufnahme von industriell verarbeiteten Süßigkeiten mit viel raffiniertem Zucker und künstlichen Zusatzstoffen überfordert die Bauchspeicheldrüse und kann zu einer Insulinresistenz und Diabetes führen. Ich empfehle Ihnen, Zimt anstelle von raffiniertem Zucker zu verwenden. Zimt senkt den Insulinspiegel, ist somit viel gesünder.

Trinken

Trinken Sie 1L Wasser pro 25 kg Körpergewicht am Tag. Machen wir uns klar: Wichtige Vitalfunktionen wie der Nährstofftransport zum Beispiel lassen sich ohne Flüssigkeit nicht aufrechterhalten. Der Organismus entzieht dann dem Blut Flüssigkeit. Heiß trinken steigert positive Gesundheitseffekte noch deutlich.

Bewegung

Sie müssen kein Spitzensportprogramm absolvieren. Moderate Bewegung ist der Schlüssel zur Gesundheit. Wenn Sie 8.000 statt 4.000 Schritte am Tag gehen, halbieren Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko. Mehr als 10.000 Schritte indes pro Tag bringen keinen besseren Gesundheitseffekt.

Licht

Wir sind eine Indoorgesellschaft geworden: wir verbringen zu viel Zeit in geschlossenen Räumen, insbesondere im Winter. Lichtmangel bringt unsere innere Uhr aus dem Takt, die die wichtigsten Vitalfunktionen steuert. Lichtmangel kann zu Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislaufproblemen, Depression und anderen Erkrankungen führen. Mittags im Sommer beschenkt uns die Sonne mit 130 000 Lux, in geschlossenen Räumen sind es noch 500 Lux.

Rausch

Nikotin, Alkohol und Drogen können massive gesundheitliche Schäden verursachen, einschließlich Krebs. Schon geringe Dosen Alkohol können das Gehirn schädigen und die Hauptursache für ein Leaky Gut. Junge Menschen denken oft nicht über die langfristigen Auswirkungen solcher Substanzen nach, denn die massiv negativen Auswirkungen zeigen sich erst später im Leben.

Abendessen

Spätes Abendessen tut uns nicht gut. Warum? Ihre Darmbakterien ziehen sich ab Sonnenuntergang in die Darmwand zurück. Was Sie spät abends essen, wird also nicht mehr richtig verdaut.

Schlafen

Schlafen Sie zu spät oder mit zu viel Blaulicht ein? Dann stören Sie Ihr Schlafgleichgewicht empfindlich. Schlaf ist das wichtigste regenerative Instrument, das wir haben. Er macht nicht nur schön und attraktiv, sondern auch fit und gesund. Nachts fährt unser System lebensnotwendige Reparaturprogramme, die unseren Körper entlasten, entgiften und reinigen. Wenn Sie nicht oder zu wenig schlafen, fallen diese Prozesse einfach aus. Probieren Sie doch 2x die Woche bereits gegen 22 Uhr schlafen zu gehen.

Hyperaktiv

Immer online. So schnell war das Leben noch nie. Ohne Ruhe, ohne Rückzug und Besinnung auf uns selbst, verlieren wir die Orientierung. Gehen Sie lieber regelmäßig online mit sich selbst.Sie können meditieren, dankbar sein oder in die Natur gehen. Finden Sie einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen.

Wenn Sie noch mehr erfahren möchten, sprechen Sie mich bei unserem nächsten Termin einfach hierauf an!

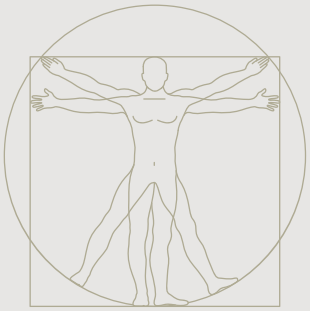
Wege zur Gesundheit

Schlafen Sie schlecht? Sind Sie gestresst? Haben Sie Übergewicht? Sind Sie ständig erschöpft? Haben Sie Probleme mit dem Darm, den Gelenken oder dem Blutdruck?

Nutzen Sie die Chance für einen Neustart. Rücken Sie sich selbst, Ihre Gesundheit und Ihre Lebensfreude in den Mittelpunkt. Fragen Sie mich zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Schlaf, Stress, mentale Stärke, Altersforschung und vor allem, was Sie für sich selbst täglich tun können, wenn Sie länger gesund, fit und jung bleiben und auch so aussehen wollen.

Ihrem Leben mehr gesunde Jahre senken. Ich unterstütze Sie dabei.

Unsere Körperzellen
Erneuerung, Energieversorgung, Entgiftung



Unser Lebensstil
Ernährung, Schlaf, Achtsamkeit, Hitze/Kälte, Bewegung, Ausstrahlung

my Vita vi

Privatpraxis für Prävention, und Regeneration

Dr. med. Christiane Puck

Bismarckstraße 93a
53604 Bad Honnef
Deutschland