



GESUNDER Lifestyle



HEALING PROOF ACADEMY

GESUNDER Lifestyle



„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

Bist Du ein Gesundheitsmuffel
oder eher ein wahrer
Gesundheitsapostel?
Mache den Test!

Von Herzen

Michaela Jartrampf



HEALING PROOF ACADEMY

GESUNDER

Lifestyle

Gesundheits-Test



Kannst du dich auch an Werktagen zumindest abends gut entspannen?

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Versuche, vor 23.00 Uhr schlafen zu gehen.

GESUNDER Lifestyle

Gesundheits-Test



Kennst du deinen Körper und spürst, wenn mit ihm etwas nicht stimmt?

JA

NEIN

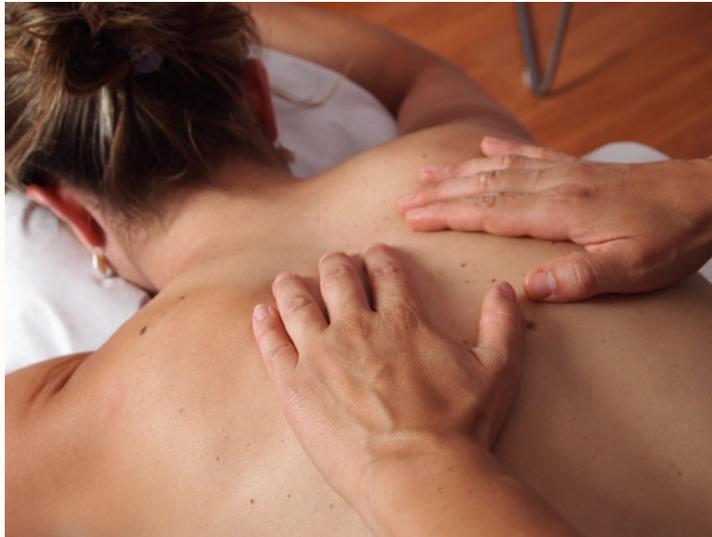


Transformations-Tipp:

Beobachte, ob sich Beschwerden wiederholen oder länger anhalten.

GESUNDER Lifestyle

Gesundheits-Test



Genießt du sinnliche Erfahrungen (den Duft einer Blüte, das Räkeln im Schaumbad, eine Massage) und suchst diese?

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Verabrede regelmäßig eine Zeit des Genießens mit dir selbst.

GESUNDER Lifestyle

Gesundheits-Test



Bist du mehr als 30 Minuten am Tag körperlich aktiv?

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Tägliche Aufenthalte an der frischen Luft tun Körper und Seele gut.

GESUNDER

Lifestyle

Gesundheits-Test



In welchem Tempo isst du?

Ziemlich schnell

Eher langsam



Transformations-Tipp:

Wir empfehlen, jeden Bissen mindestens 20 – 30 mal kauen.

GESUNDER

Lifestyle

Gesundheits-Test



Fühlst du dich überwiegend wohl in deinem Körper?

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Werde still und spüre in dich hinein.

GESUNDER

Lifestyle

Gesundheits-Test



Ernährst du dich gesund??

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Lokale und saisonale Produkte sind zu bevorzugen.

GESUNDER

Lifestyle

Gesundheits-Test



Trinkst du täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee?

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Achte auf beste Wasserqualität.

GESUNDER

Lifestyle

Gesundheits-Test



**Frauen: Misst dein Taillenumfang mehr als 89 cm?
Männer: Misst dein Taillenumfang mehr als 101 cm?**

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Stress vermeiden beim Abnehmen!

GESUNDER

Lifestyle

Gesundheits-Test



Treibst du regelmäßig Ausdauersport, z.B. Radfahren, Schwimmen oder Wandern?

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Fördert den aktiven Stressabbau und steigert Wohlbefinden und Konzentration.

GESUNDER

Lifestyle

Gesundheits-Test



Du weißt zwar grundsätzlich, welche Ernährung gesund ist, findest es aber im Alltag zu schwierig, das auch umzusetzen?

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Mit ein bisschen Übung zauberst du leckere große und kleine Gerichte.

GESUNDER

Lifestyle

Gesundheits-Test



Praktizierst du mehrmals wöchentlich eine Entspannungsmethode wie autogenes Training oder Meditation?

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Es gibt wunderbare Anleitungen zum autogenen Training oder Meditationen im Internet.

GESUNDER Lifestyle

Gesundheits-Test



Fällt es dir schwer, das richtige Maß beim Konsum von Kaffee, Nikotin, Süßigkeiten oder Alkohol zu halten?

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Finde gesunde Alternativen, wie Tee, Nüsse oder Zartbitterschokolade.

GESUNDER Lifestyle

Gesundheits-Test



Nutzt du die Gelegenheit, dich auch im Alltag fit zu halten - nimmst du beispielsweise die Treppe statt des Aufzugs?

JA

NEIN



Transformations-Tipp:

Das geht einfacher, als du denkst. Versuche es.

GESUNDER

Lifestyle

AUSWERTUNG

Hast du die meisten Fragen mit JA beantwortet?

Dann bist du ein Gesundheitsprofi.

Herzlichen Glückwunsch! Du bist vermutlich nicht nur schlank, Du tust auch regelmäßig etwas für dein Wohlbefinden. Stelle sicher, dass deine positive Lebensführung auch langfristig Früchte trägt. Sei aber nicht zu streng mit dir selbst: Mache ruhig mal eine Ausnahme, gönne dir eine Auszeit ohne Freizeitstress. Auch die Suche nach der richtigen Wohlfühlstrategie und eine Antenne für die eigenen körperlichen und psychischen Signale sind wichtige Gesundheitsaufgaben.

Hast du die meisten Fragen mit NEIN beantwortet?

Dann bist du ein Gesundheitsmuffel.

Informationen und Tipps zur Gesundheit verdrängst du lieber und gehst der Waage deutlich häufiger aus dem Weg als den großen Fast-Food-Ketten. Ein großes Kompliment an deinen Körper, sofern er trotzdem funktioniert. Ein bisschen mehr Pflege und Beachtung täte ihm aber gut. Auch wenn bis jetzt alles gut gegangen ist: Die Gefahr ist groß, dass du erst bemerkst, dass du etwas tun musst, wenn deine Lebensqualität durch eine Krankheit drastisch in den Keller geht. Deshalb: Raffe dich auf! Nicht nur dein Körper, auch deine Seele wird es dir danken. Überlege, welcher Schritt in Richtung Fitness und Gesundheit dich am wenigsten Überwindung kosten würde. Und mit diesem legst du los und lasse ihn zur Gewohnheit werden. Anschließend packst du den nächsten Schritt an.



GESUNDER Lifestyle

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen: Die hier

dargestellten Inhalte wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und dienen ausschließlich der neutralen Information. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar.

Die hier genannten Inhalte ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und sie dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt deines Vertrauens!

Die hier dargelegten Informationen erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden.

Die Healing Proof Academy übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder gesundheitliche Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.

Fotos: Pixabay



HEALING PROOF ACADEMY
www.healingproof.de